

2021年9月



健康ボリューム食  
昼食

※ 栄養価表示		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
おかずのみ ※より詳細な栄養価表もお渡してきます！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		牛肉のカレーソース ツナの梅風味パスタ コールスローサラダ 塩えんどう豆 チンゲン菜と人参のお浸し	あじみりん焼き オクラのお浸し 鶏肉の黒酢風味 切干大根 広島菜漬け 大豆ちりめん	こだわりのも唐揚げ いかフライ いんげんの生姜醤油和え ジャーマンポテト 鮭フレーク 野菜のマリネ フライソース	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 ほうれん草コーンバター カリフラワーサラダ ザーサイと鶏の塩だれ和え しば漬け 黒豆	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 <small>ちくわの横辺揚げ(豆乳入り)</small> 干し海老入り卵の花 カラフルピクルス おくらと湯菜のお浸し	牛焼肉 キャベツ(付合せ) <small>青梗菜の青海苔入り煮浸し</small> パンプキンサラダ 胡瓜の生姜漬け ささみの梅肉和え	鶏肉の柚子おろし 茄子と挽肉の味噌炒め ブロッコリーとコーンの和え物 はりはり漬 片口いわし浅炊き	豚ロース生姜焼き おくらとひじきの和え物 ビッグエビのセシューマイ 大根のそぼろあん 白菜漬け 小豆煮	ミルフィーユカツ カリフラワーの洋風煮 ハムマカロニサラダ 厚揚げのきのこあんかけ 胡瓜漬け ほうれん草のごま和え フライソース	さば味噌煮 人参煮 湯葉入りチンゲン菜 ささげのお浸し 赤かぶ漬け ごぼうサラダ	鶏肉ときのこのガーリックステーキ 蓮根練り胡麻ドレッシング 茄子とピーマンの煮浸し ペンネのカレークリーム 広島菜漬け かにかま入り玉子
286kcal / 1.6g	313kcal / 3.1g	281kcal / 2.8g	338kcal / 2.6g	304kcal / 2.7g	429kcal / 2.8g	301kcal / 2.9g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
牛肉のオイスターソース 焼うどん たらこポテトサラダ 畑のお肉しぐれ煮 野菜のマリネ	ネギ塩豚ロース焼き ブロッコリーのお浸し きのこ入金平牛蒡炒め <small>ほうれん草と鶏の和え物</small> 刻みたくあん 花斗六豆	ぶり照焼き 花車かまぼこ <small>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</small> ささげの胡麻和え 大根の漬物 若布と干し海老の当座煮	トマトソースハンバーグ 人参グラッセ <small>イカとブロッコリーの中華ソース</small> 豆ひじき まぐろ煮 わさび菜おひたし	豚肉炙り焼き いんげん ビーン ほうれん草と人参の煮浸し しば漬け かにかまサラダ	麻婆茄子 青菜ピーナッツ和え 焼ギョーザ マカロニのクリーム煮 はりはり漬 おくらのおかか和え	カレイの唐揚げ キャベツ(付合せ) <small>ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味</small> さつまいもの蜜かけ 切り昆布煮 枝豆とコーンの洋風煮
359kcal / 2.6g	296kcal / 2.8g	292kcal / 1.9g	300kcal / 3.2g	296kcal / 3.1g	299kcal / 2.9g	337kcal / 1.9g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
<small>豚肉ときのこの生姜醤油炒め</small> 中華春雨 五目揚げ豆腐 豆サラダ ザーサイ炒め 小魚の佃煮	さわら塩焼 れんこんの甘酢漬け 筑前煮 <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> <small>鳴門産細切りわかめ煮</small> 黒豆	塩だれチキン ニラ入り玉子 <small>いんげんの生姜醤油和え</small> コールスローサラダ 塩えんどう豆 そうだがつおの角煮	豚肉の黒酢あん キャベツと人参の炒め かぶの湯葉あんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 畑のお肉しぐれ煮 おくらの胡麻和え	鶏肉と里芋のミルク煮 ちくわの炒り煮 スクランブルエッグ(人参) 白菜漬け ささがきまぴらごぼう	豚角煮 チンゲン菜のお浸し マロニ-中華風 ひじきの煮物 しょうがの甘辛煮 小豆煮	ミートオムレツ カリフラワーの洋風煮 チンジャオロース ツナの梅風味パスタ 刻みたくあん おくらと湯菜のお浸し トマトケチャップ
313kcal / 3.0g	294kcal / 2.0g	353kcal / 2.1g	375kcal / 3.3g	301kcal / 2.8g	364kcal / 2.0g	281kcal / 2.5g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
麻婆豆腐 <small>ほうれん草の干しえび和え</small> 肉団子の中華スープ煮 切干大根 おかか佃煮 鶏レバー煮	ヒレカツ ツナサラダ 小松菜とじゃこのお浸し お豆と昆布の煮物 赤かぶ漬け いんげんのピーナッツ和え	豚キムチ ブロッコリーのお浸し あおさ入り玉子焼き 焼きそば 広島菜漬け うずら豆	牛肉のカレーソース たらこポテトサラダ しゅうまい 桜でんぶ <small>チンゲン菜と人参のお浸し</small>	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 豚肉の黒胡椒焼き さつまい煮 大根としその実の漬物 おくらの胡麻和え		
296kcal / 2.9g	334kcal / 2.0g	441kcal / 3.0g	423kcal / 2.9g	335kcal / 1.8g		

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】

宅配クック ワンツゥスリー  
豊川店

TEL 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006



2021年9月



健康ボリューム食  
夕食

※ 栄養価表示		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡してきます!	エネルギー 食塩相当量	豚肉炙り焼き ニラ入り玉子 五目揚げ豆腐 さつま芋煮 赤かぶ漬け ほうれん草のごま和え	塩だれチキン 青菜ピーナツ和え ブロッコリーのカニカマあんかけ マカロニのクリーム煮 切り昆布煮 五目厚焼き玉子	さわら塩焼 華かまぼこ ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 小松菜の和え物 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮	鶏肉と里芋のミルク煮 高野豆腐の含め煮 焼きそば 豚肉のしぐれ煮 わさび菜おひたし	
○○kcal / ○.○g		348kcal / 2.8g	367kcal / 2.6g	330kcal / 2.5g	308kcal / 3.4g	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
豚肉の黒酢あん ブロッコリーのお浸し さつまいもとリンゴの甘煮 ささげの胡麻和え しそ昆布 ささがききんぴらごぼう	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ 出汁巻き玉子 豆ひじき 大根の漬物 鶏レバー煮	海老天ぶら かぼちゃ天ぶら ビーフン ほうれん草と人参の煮浸し 塩えんどう豆 切昆布と油揚げのおかか煮 天つゆ	スケソウダラ煮付け 味ごぼう 牛肉とインゲンのうま煮 スクランブルエッグ(人参) 鳴門産細切りわかめ煮 かにかまサラダ	牛肉のカレーソース 根菜の香味炒め 豆乳入りしっとり卵の花 あみ佃煮 おくらのおかか和え	ミートオムレツ キャベツと人参の炒め 豚肉の黒胡椒焼き ツナの梅風味パスタ 桜でんぶ 枝豆とコーンの洋風煮 トマトケチャップ	豚キムチ 小松菜とじゃこのお浸し いんげんのベーコン炒め ひじきの煮物 しょうがの甘辛煮 うずら豆
344kcal / 3.5g	371kcal / 3.5g	296kcal / 1.7g	300kcal / 2.2g	396kcal / 2.8g	378kcal / 2.9g	363kcal / 2.7g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
メバル煮付け オクラのお浸し 肉団子の中華スープ煮 お豆と昆布の煮物 大根としその実の漬物 チンゲン菜と人参のお浸し	えび屋が作ったえびフライ さつま芋煮 蓮根そぼろ 白菜漬け 一口照り焼きチキン タルタルソース	豚角煮 チンゲン菜のお浸し ちくわの炒り煮 マカロニと卵のサラダ 胡瓜の生姜漬け 黒豆	鶏唐揚げの香味ソース 白菜と青菜のそぼろあんかけ 切干大根 おかか昆布 おくらと湯菜のお浸し	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 とりごぼう ポテトサラダ カラフルピクルス 小豆煮	鶏肉のデミグラスソース ブロッコリーとコーンの和え物 干し海老入り卵の花 胡瓜漬け 合鴨スモーク	牛焼肉 おくらとひじきの和え物 スクランブルエッグ(チーズ) 大根のそぼろあん 赤かぶ漬け ほうれん草のごま和え
308kcal / 2.7g	360kcal / 2.0g	438kcal / 2.3g	294kcal / 3.0g	284kcal / 1.6g	338kcal / 2.9g	348kcal / 2.5g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
鶏肉のカレークリーム カリフラワーの洋風煮 キャベツのコンソメ煮 しゅうまい 広島菜漬け 花斗六豆	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 山菜とちくわの炊き合わせ 出汁巻き玉子 マカロニと果物のサラダ あみ佃煮 わさび菜おひたし	和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ 厚揚げのそぼろあん ジャーマンポテト しそ昆布 野菜のマリネ	白糸だらの照焼き 華かまぼこ ゆず入り芋きんとん ミートソーススパゲティ 胡瓜の生姜漬け 大豆ちりめん	牛肉のオイスターソース 高野豆腐の含め煮 ささげの胡麻和え 肉味噌 若布と干し海老の当座煮	白身魚ひと口竜田 いんげん 花野菜のポトフ ほうれん草と人参の煮浸し 大根の漬物 片口いわし浅炊き 貝入り甘酢あん(きのこ)	鶏つくね焼き(金平入り) ポテトとウインナー 厚揚げのきのこあんかけ 胡瓜漬け かにかまサラダ
432kcal / 2.4g	394kcal / 3.0g	303kcal / 3.3g	301kcal / 1.9g	344kcal / 2.7g	284kcal / 2.6g	297kcal / 3.5g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
黄金カレイ煮付け ふきの含め煮 マカロニと卵のサラダ かぼちゃの田舎煮 切り昆布煮 竹輪とじゃこの煮物	鶏肉のトマトソース 人参グラッセ 茄子と挽肉の味噌炒め ほうれん草コーンバター 豚肉のしぐれ煮 ごぼうサラダ	さば煮付け 味ごぼう 葉野菜の和風ドレッシング仕立て カリフラワーとウインナーの煮物 焼刻み穴子 おくらのおかか和え	豚ロース生姜焼き キャベツ(付合せ) 根菜の香味炒め 小松菜の和え物 しば漬け 花斗六豆	鶏肉の柚子おろし 厚揚げのそぼろあん 豆ひじき 高菜ちりめん かにかま入り玉子		
313kcal / 2.7g	381kcal / 3.4g	400kcal / 2.0g	295kcal / 2.9g	291kcal / 2.5g		

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】

宅配クック ワンツゥスリー  
豊川店

TEL 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006

