

2021年9月



普通食
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 お渡します！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		牛肉の甘辛焼き コールスローサラダ 出汁巻き玉子 チンゲン菜と人参のお浸し 塩えんどう豆	えびカツ 切干大根 野菜とウインナーの炒め物 大豆ちりめん 広島菜漬け フライソース	豚すき煮 ジャーマンポテト 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 野菜のマリネ 鮭フレーク	あじ西京焼き チンゲン菜のお浸し ザーサイ化蒸し鶏の塩だれ和え さつま揚げと野菜の煮物 黒豆 しば漬け	
239kcal / 2.2g	247kcal / 2.1g	185kcal / 1.9g	191kcal / 2.4g			
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
鶏肉と野菜のカレーソース 干し海老入り卵の花 キャベツのコンソメ煮 おくらと湯菜のお浸し カラフルピクルス	にしんの中華ソース 人参煮 パンプキンサラダ 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささみの梅肉和え 胡瓜の生姜漬け	牛ごぼう ブロッコリーとコーンの和え物 厚焼き玉子 (関東風) 片口いわし浅炊き はりはり漬	メバル煮付け オクラのお浸し 大根のそぼろあん がんもと野菜の含め煮 小豆煮 白菜漬け	豚肉のみぞれかけ 厚揚げのきのこあんかけ 花野菜のポトフ ほうれん草のごま和え 胡瓜漬け	ホッケ塩焼 花形人参 ささげのお浸し 大葉入り豆腐団子 ごぼうサラダ 赤かぶ漬け	若鶏から揚げ キャベツと人参の炒め ペンネのカレークリーム 高野豆腐の含め煮 かにかま入り玉子 広島菜漬け
241kcal / 1.6g	187kcal / 2.8g	221kcal / 2.4g	156kcal / 1.5g	163kcal / 2.2g	195kcal / 2.5g	247kcal / 2.3g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
銀ひらす照焼き 青菜ピーナッツ和え たらこポテトサラダ とりごぼう 野菜のマリネ 畑のお肉しぐれ煮	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 野菜とウインナーの炒め物 花斗六豆 刻みたくあん	さわら塩焼 華かまぼこ ささげの胡麻和え 豆腐の中華あん 若布と干し海老の当座煮 大根の漬物	豚肉と筍の旨煮 豆ひじき 鶏肉の玉子とじ わさび菜おひたし まぐる煮	さば味噌煮 味ごぼう ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐と野菜の煮物 かにかまサラダ しば漬け	プレーンオムレツ マカロニのクリーム煮 ささみフライ (梅入り) おくらのおかか和え はりはり漬 ミートソース	マスの漬け焼き れんこんの甘酢漬け さつまいもの蜜かけ 畑のお肉の旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮
189kcal / 1.7g	229kcal / 2.3g	176kcal / 1.5g	183kcal / 2.0g	234kcal / 2.0g	231kcal / 2.2g	205kcal / 1.5g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
牛肉アスパラのオイスターソース 豆サラダ ポテトとウインナー 小魚の佃煮 ザーサイ炒め	カラスガレイ煮付 花形人参 ブロッコリーのかにかまあんかけ あおさ入り玉子焼き 小松菜の和え物 黒豆 鳴門産細切りわかめ煮	メンチカツ コールスローサラダ ラタトゥイユ そうだがつおの角煮 塩えんどう豆 フライソース	赤魚金山寺味噌焼き 味付いんげん 豆乳入りしっとり卵の花 鶏つくねの野菜あん おくらの胡麻和え 畑のお肉しぐれ煮	鶏肉ねぎ塩ダレ スクランブルエッグ (人参) さつま揚げと野菜の煮物 ささがききんぴらごぼう 白菜漬け	あじみりん焼き 花車かまぼこ ひじきの煮物 キャベツのコンソメ煮 小豆煮 しょうがの甘辛煮	肉じゃが ツナの梅風味パスタ チキンボールのトマトソース おくらと湯菜のお浸し 刻みたくあん
217kcal / 1.7g	214kcal / 2.0g	290kcal / 2.0g	197kcal / 1.9g	246kcal / 1.9g	162kcal / 1.2g	242kcal / 2.2g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
白身魚フライ 切干大根 白菜と青菜のそぼろあんかけ 鶏レバー煮 おかか佃煮 タルタルソース	豚ロース焼きの生姜風味 お豆と昆布の煮物 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 いんげんのピーナッツ和え 赤かぶ漬け	いわし紀州煮 人参煮 焼きそば 野菜と蒸し鶏のカレーソース うずら豆 広島菜漬け	麻婆豆腐 しゅうまい 肉入り野菜炒め チンゲン菜と人参のお浸し 桜でんぶ	ぶり煮付け 花形人参 さつま芋煮 厚揚げといんげんの煮物 おくらの胡麻和え 大根としその実の漬物		
237kcal / 2.1g	211kcal / 2.2g	214kcal / 1.7g	199kcal / 1.9g	240kcal / 1.6g		

【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 ワンツウスリー
豊川店

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



2021年9月



普通食
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 お渡しできます！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		さわら西京焼き 花形人参 さつま芋煮 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のごま和え 赤かぶ漬け	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 ラタトゥイユ 五目厚焼き玉子 切り昆布煮	カツオの煮付け 味付いんげん 小松菜の和え物 とりごぼう 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	ぶんわりか二玉 焼きそば 五目揚げ豆腐 わさび菜おひたし 豚肉のしぐれ煮	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
さば塩焼 花車かまぼこ ささげの胡麻和え チキンボールのトマトソース ささがききんぴらごぼう しそ昆布	豚しゃぶかつ 豆ひじき 厚揚げといんげんの煮物 鶏レバー煮 大根の漬物 フライソース	白糸だらの照焼き れんこんの甘酢漬け ほうれん草と人参の煮浸し 畑のお肉の旨煮 切昆布と油揚げのおかか煮 塩えんどう豆	ぶんわり豆腐ハンバーグ ブロッコリーのお浸し スクランブルエッグ(人参) 肉入り野菜炒め かにかまサラダ 鳴門産細切りわかめ煮	マスのちゃんちゃん焼き 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉の黒酢風味 おくらのおかか和え あみ佃煮	ハッシュドビーフ ツナの梅風味パスタ ポテトとウインナー 枝豆とコーンの洋風煮 桜でんぶ	ぶり大根 ひじきの煮物 厚揚げた鶏肉の中華旨煮 うずら豆 しょうがの甘辛煮
286kcal / 2.2g	261kcal / 2.0g	156kcal / 1.2g	278kcal / 2.3g	229kcal / 1.9g	227kcal / 2.0g	222kcal / 1.9g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
回鍋肉 お豆と昆布の煮物 出汁巻き玉子 チンゲン菜と人参のお浸し 大根としその実の漬物	三陸産サンマの生姜煮 味付いんげん 蓮根そぼろ さつま揚げと野菜の煮物 一口照り焼きチキン 白菜漬け	鶏肉のチーズクリームソース マカロニと卵のサラダ キャベツのコンソメ煮 黒豆 胡瓜の生姜漬け	あじフライ 切干大根 野菜と蒸し鶏のカレーソース おくらと湯葉のお浸し おかか昆布 フライソース	鶏つくね ナポリタン ポテトサラダ 肉入り野菜炒め 小豆煮 カラフルピクルス	スケソウダラ煮付け 人参煮 干し海老入り卵の花 白菜と青菜のそぼろあんかけ 合鴨スモーク 胡瓜漬け	豚肉とがんもの含め煮 大根のそぼろあん 厚揚げ玉子(関東風) ほうれん草のごま和え 赤かぶ漬け
249kcal / 2.0g	228kcal / 2.1g	258kcal / 1.9g	210kcal / 1.7g	270kcal / 1.6g	196kcal / 2.1g	198kcal / 2.0g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
いわしかつお節煮 オクラのお浸し しゅうまい 厚揚げといんげんの煮物 花斗六豆 広島菜漬け	若鶏の味噌焼き マカロニと果物のサラダ 高野豆腐の含め煮 わさび菜おひたし あみ佃煮	にしんのみぞれ煮 チンゲン菜のお浸し ジャーマンポテト 鶏肉と野菜のいなり巻 野菜のマリネ しそ昆布	牛肉と玉ねぎのすき煮 ミートソーススパゲティ 花野菜のポトフ 大豆ちりめん 胡瓜の生姜漬け	いかフライ ささげの胡麻和え 鶏肉のクリーム煮 若布と干し海老の当座煮 肉味噌 フライソース	麻婆茄子 ほうれん草と人参の煮浸し 出汁巻き玉子 片口いわし浅炊き 大根の漬物	メバル塩焼き 青菜ピーナツツ和え 厚揚げのきのこあんかけ とりごぼう かにかまサラダ 胡瓜漬け
225kcal / 1.8g	257kcal / 2.2g	203kcal / 2.3g	279kcal / 2.1g	243kcal / 1.8g	230kcal / 2.0g	175kcal / 1.8g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
炭火焼き鳥 かぼちゃの田舎煮 高野豆腐と野菜の煮物 竹輪とじゃこの煮物 切り昆布煮	さばのハンバーグ キャベツと人参の炒め ほうれん草コーンバター ラタトゥイユ ごぼうサラダ 豚肉のしぐれ煮 おろしあん	牛肉の柳川風 カラフラワーとウインナーの煮物 がんもと野菜の含め煮 おくらのおかか和え 焼刻み穴子	ホッケみりん焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 花斗六豆 しば漬け	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め 豆ひじき 野菜とウインナーの炒め物 かにかま入り玉子 高菜ちりめん		
210kcal / 2.0g	210kcal / 2.4g	276kcal / 1.5g	190kcal / 1.9g	235kcal / 2.0g		

【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

