

31日(日)			※ 栄養価表示		1日(金)	2日(土)
麻婆豆腐 中華春雨 ビッグエビのせしゅーマイ パンプキンサラダ 塩えんどう豆 ツナとほうれん草の和え物			おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡しします！ エネルギー 食塩相当量		デミグラスソースハンバーグ カリフラワーの洋風煮 ほうれん草と油揚げのお浸し ポテトサラダ あみ佃煮 一口照り焼きチキン	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 おくらとひじきの和え物 かぶの湯葉あんかけ 蓮根そぼろ 胡瓜の生姜漬け 野菜のマリネ
304kcal / 2.9g			○○kcal / ○.○g		328kcal / 3.1g	351kcal / 3.1g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
静岡県焼津産メカジキのトマト煮 ペペロンチーノ スクランブルエッグ (ハム) 肉入り野菜炒め 枝豆と烏ずり身団子 (豆乳入り) 大根の漬物 切昆布と油揚げのおかか煮	牛焼肉 山菜とちくわの炊き合わせ 出汁巻き玉子 ハムマカロニサラダ しば漬け ほうれん草のごま和え	白身魚フライ・タルタルソース メンチカツ 筑前煮 ポークビーンズ しそ昆布 おくらと湯葉のお浸し	鶏肉ときこのガーリックステーキ 蓮根練り胡麻ドレッシング ゆず入り芋きんとん いんげんのベーコン炒め 刻みたかあん うずら豆	豚キムチ いんげん マロニー中華風 小松菜の和え物 ザーサイ炒め かにかまサラダ	ぶり照焼き 華かまぼこ 高野豆腐の含め煮 大根のそぼろあん おかか昆布 いんげんのピーナッツ和え	鶏肉のデミグラスソース ほうれん草コーンバター 干し海老入り卵の花 鮭フレーク ごぼうサラダ
323kcal / 2.3g	358kcal / 2.8g	346kcal / 2.8g	345kcal / 2.1g	360kcal / 3.1g	344kcal / 2.3g	305kcal / 3.2g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
牛肉のオイスターソース マカロニと果物のサラダ 湯葉入りチンゲン菜 胡瓜漬け 小豆煮	鶏肉のカレークリーム キャベツと人参の炒め 厚焼き玉子 (関東風) カリフラワーとウィンナーの煮物 昆布ちりめん おくらのおかか和え	メバル煮付け オクラのお浸し 大葉入り豆腐団子 ささげの胡麻和え 白菜漬け 鶏レバー煮	えび屋が作ったえびフライ ミートソーススパゲティ ほうれん草と人参の煮浸し 鳴門産細切りわかめ煮 大豆ちりめん タルタルソース	鶏肉の柚子おろし 焼ギョーザ 蓮根そぼろ 広島菜漬け 枝豆とコーンの洋風煮	豚ロース生姜焼き キャベツ (付合せ) かぶの湯葉あんかけ 豆ひじき しば漬け わさび菜おひたし	さわら塩焼 華かまぼこ いんげんのベーコン炒め かぼちゃの田舎煮 切り昆布煮 花斗六豆
386kcal / 2.2g	407kcal / 2.5g	310kcal / 2.9g	344kcal / 1.9g	285kcal / 2.7g	299kcal / 2.6g	283kcal / 1.8g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
豚肉炙り焼き ブロッコリーのお浸し 焼うどん 豆乳入りしつとり卵の花 桜でんぶ おクラの胡麻和え	あじみりん焼き 花形人参 ポテトサラダ ジャンボ肉だんご 大根としその実の漬物 ささがききんぴらごぼう	鶏肉のトマトソース カリフラワーの洋風煮 キャベツとアングコーンの炒め物 ツナの梅風味パスタ 高菜ちりめん かにかま入り玉子	和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ ビーフン ささげのお浸し 畑のお肉しぐれ煮 ほうれん草白和え	麻婆茄子 浸し豆 鶏肉の黒酢風味 マカロニと卵のサラダ あみ佃煮 おくらと湯葉のお浸し	海老天ぷら かぼちゃ天ぷら 蓮根練り胡麻ドレッシング 焼きそば 昆布ちりめん チンゲン菜と人参のお浸し 天つゆ	ネギ塩豚ロース焼き ブロッコリーのお浸し ゆず入り芋きんとん ほうれん草コーンバター カラフルピクルス 若布と干し海老の当座煮
324kcal / 3.1g	338kcal / 2.3g	345kcal / 3.4g	327kcal / 3.4g	305kcal / 2.9g	292kcal / 2.3g	303kcal / 2.8g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
スケソウダラ煮付け 人参煮 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 おかず豆 しょうがの甘辛煮 そうだがつおの角煮	鶏唐揚げの香味ソース 茄子と挽肉の味噌炒め マカロニのクリーム煮 白菜漬け 枝豆とコーンの洋風煮	ミートオムレツ キャベツとカニカマのサラダ ジャーマンポテト しゅうまい しそ昆布 野菜のマリネ トマトケチャップ	さば塩焼き れんこんの甘酢漬け 栗野菜の和風ドレッシング仕立て 切干大根 おかか佃煮 おクラの胡麻和え	牛肉のカレーソース いんげんのベーコン炒め ひじきの煮物 胡瓜漬け うずら豆	鶏肉と里芋のミルク煮 スクランブルエッグ (人参) コールスローサラダ 赤しそ大根 小魚の佃煮	黄金カレイ煮付け 花形人参 肉団子の中華スープ煮 ミートソーススパゲティ 鳴門産細切りわかめ煮 おくらのおかか和え
299kcal / 2.1g	395kcal / 2.6g	292kcal / 2.6g	400kcal / 2.1g	381kcal / 2.6g	317kcal / 2.5g	294kcal / 2.3g

[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



31日(日)			※栄養価表示		1日(金)	2日(土)
牛焼肉 <small>ちんげん菜とちくわの胡麻和え</small> 茄子とピーマンの煮浸し <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 大根としその実の漬物 小豆煮			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		あじみりん焼き 花車かまぼこ ビーフン <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 塩えんどう豆 ささがききんぴらごぼう	こだわりもも唐揚げ いかフライ 小松菜とツナの煮浸し ペンネのカレークリーム まぐろ煮 若布と干し海老の当座煮 フライソース
342kcal / 2.8g			○○kcal / ○.○g		300kcal / 2.0g	417kcal / 2.7g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
塩だれチキン 青菜ピーナッツ和え パンプキンサラダ ささげのお浸し 白菜漬け 黒豆	麻婆茄子 <small>きのこ入金平牛蒡炒め</small> 焼ギョーザ ひじきの煮物 広島菜漬け そうだがつの角煮	豚肉炙り焼き キャベツと人参の炒め <small>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</small> 豆乳入りしつとり卵の花 畑のお肉しぐれ煮 枝豆とコーンの洋風煮	さば塩焼き 花形人参 <small>イカとブロッコリーの中華ソース</small> ツナの梅風味パスタ 切り昆布煮 わさび菜おひたし	鶏唐揚げの香味ソース <small>青梗菜の青海苔入り煮浸し</small> ブロッコリーとコーンの和え物 胡瓜の生姜漬け 花斗六豆	ミートオムレツ ツイストマカロニ キャベツのコンソメ煮 豆サラダ 肉味噌 野菜のマリネ トマトケチャップ	スケウダラ煮付け 人参煮 <small>豚肉とインゲンの塩だれ炒め</small> しゅうまい 赤しそ大根 一口照り焼きチキン
405kcal / 2.9g	288kcal / 3.2g	305kcal / 3.0g	414kcal / 2.8g	288kcal / 2.7g	284kcal / 2.2g	321kcal / 2.0g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
トマトソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し <small>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</small> ジャーマンポテト あみ佃煮 かにかま入り玉子	ミルフィーユカツ 浸し豆 ちくわの炒り煮 切干大根 しょうがの甘辛煮 <small>チンゲン菜と人参のお浸し</small> フライソース	鶏肉と里芋のミルク煮 <small>揚げ茄子の生姜醤油あんかけ</small> マカロニと卵のサラダ 大根の漬物 若布と干し海老の当座煮	ネギ塩豚ロース焼き ニラ入り玉子 野菜とウインナーの炒め物 さつまいもの蜜がけ カラフルピクルス おくらと湯菜のお浸し	白糸だらの照焼き ふきの含め煮 牛肉の柳川風 焼きそば しそ昆布 ツナとほうれん草の和え物	麻婆豆腐 中華春雨 <small>揚げ団子のオイスターソース</small> 小松菜の和え物 刻みたくあん ごぼうサラダ	<small>鶏肉ときのこのガーリックソース</small> 青菜ピーナッツ和え 根菜の香味炒め スクランブルエッグ(人参) おかか佃煮 野菜のマリネ
312kcal / 3.1g	282kcal / 2.6g	290kcal / 3.2g	300kcal / 2.4g	330kcal / 2.6g	326kcal / 3.2g	303kcal / 2.4g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
カレイの唐揚げ キャベツと人参の炒め あおさ入り玉子焼き ひじきの煮物 はりはり漬 うずら豆	豚肉の黒酢あん いんげん <small>ほうれん草と油揚げのお浸し</small> お豆と昆布の煮物 胡瓜漬け 合鴨スモーク	さば味噌煮 味噌ごぼう 茄子とピーマンの煮浸し 大根のそぼろあん 塩えんどう豆 おくらのおかか和え	牛肉のカレーソース 小松菜とじゃこのお浸し コールスローサラダ ザーサイ炒め 黒豆	豚キムチ 山菜とちくわの炊き合わせ 花野菜のポトフ <small>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</small> 鳴門産細切りわかめ煮 いんげんのピーナッツ和え	鶏肉のデミグラスソース 高野豆腐の含め煮 <small>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)</small> 広島菜漬け 五目厚焼き玉子	牛肉のオイスターソース 青梗菜の青海苔入り煮浸し ささげの胡麻和え しば漬け 小豆煮
297kcal / 2.0g	415kcal / 3.5g	417kcal / 2.7g	391kcal / 2.3g	298kcal / 2.8g	280kcal / 2.9g	334kcal / 2.5g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
<small>豚肉ときのこの生姜醤油炒め</small> キャベツ(付合せ) スクランブルエッグ(ハム) たらこポテトサラダ おかか昆布 わさび菜おひたし	ぶり照焼き 花車かまぼこ 小松菜とツナの煮浸し 蓮根そぼろ 大根の漬物 花斗六豆	ヒレカツ ペペロンチーノ ブロッコリーとコーンの和え物 <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 胡瓜の生姜漬け 片口いわし浅炊き フライソース	豚角煮 チンゲン菜のお浸し ハムマカロニサラダ <small>きのこ入金平牛蒡炒め</small> 刻みたくあん 干し海老入り卵の花	メバル煮付け 味噌ごぼう 五目揚げ豆腐 <small>カラワラとウインナーの煮物</small> 桜でんぶ チンゲン菜と人参のお浸し	豚肉炙り焼き キャベツと人参の炒め ビーフン ささげのお浸し 畑のお肉しぐれ煮 ほうれん草のごま和え	鶏肉の柚子おろし さつまいもの蜜がけ 豆ひじき 広島菜漬け かにかま入り玉子
296kcal / 3.2g	332kcal / 1.9g	310kcal / 2.7g	404kcal / 2.4g	288kcal / 2.5g	288kcal / 3.3g	296kcal / 2.2g

[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

