

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	海老とビーマンの塩炒め さつま芋のバター風味 中華風パスタ チンゲン菜の和え物	赤魚の揚げ煮 <small>里芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草</small> かぼちゃの天ぷら いんげんのツナ和え 煮りんご	鶏肉と野菜の中華風味 わさび菜おひたし 豆乳入りしっとり卵の花 味付いんげん あみ佃煮	豚肉と白菜の豆板醤炒め 鶏肉の黒酢風味 ブロッコリーとコーンの和え物 ほうれん草白和え はりはり漬	白身魚の野菜あんかけ 野菜のマリネ あおさ入り玉子焼き ジャーマンポテト おかか佃煮	南瓜と鶏肉の揚げ煮 ナポリタン キャベツのコンソメ煮 片口いわし浅炊き
	カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	カリウム411mg / リン122mg 295kcal / 1.4g	カリウム397mg / リン99mg 300kcal / 1.4g	カリウム402mg / リン125mg 310kcal / 1.9g	カリウム345mg / リン127mg 304kcal / 1.2g	カリウム311mg / リン143mg 287kcal / 1.8g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
海老のオーロラソース おくらと湯葉のお浸し 蓮根そぼろ いかフライ 畑のお肉しぐれ煮 フライソース	ビーフストロガノフ カリフラワーのマリネ <small>キャベツと干し海老のスパゲッティ</small> アスパラとコーンのバター風味ソテー	カレイのムニエル <small>ペパロンチーノ、ほうれん草ソテー、人参グラッセ</small> コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	豚肉胡麻酢和え がんもと野菜の含め煮 お豆と昆布の煮物 おくらのおかか和え 白菜漬け	さばの塩焼き <small>たけのこ、人参、小松菜のお浸し、ごぼう</small> 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物	炒り鶏 野菜とウインナーの炒め物 大豆ちりめん ささげの胡麻和え しそ昆布	豚肉の南蛮漬け 小豆煮 厚揚げといんげんの煮物 胡瓜漬け
カリウム298mg / リン136mg 318kcal / 1.7g	カリウム445mg / リン124mg 306kcal / 1.9g	カリウム407mg / リン120mg 314kcal / 1.3g	カリウム350mg / リン137mg 286kcal / 1.5g	カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	カリウム453mg / リン148mg 293kcal / 1.9g	カリウム450mg / リン134mg 297kcal / 1.5g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
牛肉の欧風ソース 五目厚焼き玉子 ポテトとウインナー 豆サラダ あみ佃煮	たらの唐揚げ野菜あんかけ さつま芋甘煮 マカロニサラダ 小松菜の中華和え	アスパラと牛肉のオイスターソース ラタトゥイユ ペパロンチーノ 干し海老入り卵の花 広島菜漬け	鶏肉とじゃが芋のカレー風味 れんこんサラダ 野菜あんかけ焼きそば えのきと白菜の炒め物	牛肉の玉子とじ <small>ほうれん草と人参の胡麻和え</small> じゃが芋とブロッコリーの和風あん うずら豆	ホキの南蛮漬け風 おクラの胡麻和え ポテトサラダ しば漬け	豚肉と野菜の生姜醤油 しゅうまい とりごぼう 白菜漬け
カリウム335mg / リン127mg 312kcal / 1.4g	カリウム477mg / リン143mg 304kcal / 1.6g	カリウム366mg / リン98mg 302kcal / 1.7g	カリウム479mg / リン158mg 295kcal / 1.5g	カリウム427mg / リン122mg 313kcal / 1.5g	カリウム341mg / リン93mg 294kcal / 1.8g	カリウム344mg / リン114mg 324kcal / 1.8g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
鶏肉の味噌煮 大根、人参、きぬさや かぼちゃの煮物 くずきりサラダ いんげんの胡麻和え	牛肉のすき煮 豆ひじき 厚焼き玉子(関東風) わさび菜おひたし 大根としその実の漬物	豚肉の辛みそ炒め さつま揚げと野菜の煮物 黒豆 小松菜の和え物 切り昆布煮	赤魚のトマト煮 枝豆とコーンの洋風煮 ツナの梅風味パスタ 胡瓜漬け	チャブチエ ブロッコリーのカニカマあんかけ かぼちゃの田舎煮 青菜ピーナツ和え しょうがの甘辛煮	さばのみぞれがけ きぬさや、人参、たけのこ くずきりのカレー炒め さつま芋バター煮 ひじき煮	アスパラと牛肉のオイスターソース 畑のお肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜と人参のお浸し れんこんの甘酢漬け おかか佃煮
カリウム462mg / リン129mg 305kcal / 1.8g	カリウム361mg / リン127mg 287kcal / 1.7g	カリウム438mg / リン119mg 299kcal / 1.8g	カリウム354mg / リン111mg 318kcal / 1.7g	カリウム354mg / リン92mg 295kcal / 1.6g	カリウム492mg / リン123mg 319kcal / 1.4g	カリウム482mg / リン144mg 289kcal / 1.5g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	※ 栄養価表示			
豚肉のバターしょうゆ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 マカロニのクリーム煮 竹輪とじゃこの煮物 赤しそ大根	炒り鶏 ジャンボ肉だんご キャベツのコンソメ煮 塩えんどう豆	あじの甘酢漬け さつま芋のグラッセ 茄子の味噌だれがけ チンゲン菜の中華浸し	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お渡します！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 5px;">エネルギー</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 5px;">食塩相当量</div> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p> </div>			
カリウム328mg / リン137mg 296kcal / 1.9g	カリウム337mg / リン120mg 335kcal / 1.8g	カリウム500mg / リン140mg 323kcal / 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



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	チキンボールケチャップ炒め 豆サラダ 野菜とウインナーの炒め物 切り昆布煮	豚肉の黒酢炒め 切干大根 出汁巻き玉子 ささがききんぴらごぼう 白菜漬け	白身魚のマヨネーズ炒め 豆腐の中華あん キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 昆布ちりめん	麻婆茄子 さつま芋煮 畑のお肉の旨煮 おぐらの胡麻和え 胡瓜漬け	豚肉と野菜の生姜醤油 牛ごぼう 焼きそば いんげんのピーナッツ和え 鳴門産細切りわかめ煮	トラウトサーモンの塩焼き <small>大根、人参、れんこん、椎茸、いんげん</small> じゃが芋のバター風味 くずきりと野菜の炒め物 茄子とピーマンの煮浸し
	カリウム368mg / リン115mg 300kcal / 1.7g	カリウム362mg / リン126mg 309kcal / 1.7g	カリウム374mg / リン122mg 284kcal / 1.8g	カリウム392mg / リン93mg 297kcal / 1.4g	カリウム324mg / リン104mg 310kcal / 1.9g	カリウム412mg / リン123mg 306kcal / 1.9g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 枝豆とコーンの洋風煮 ツナの梅風味パスタ ザーサイ炒め	豚肉の辛みそ炒め かぼちゃの田舎煮 切昆布と油揚げのおかか煮 れんこんの甘酢漬け 塩えんどう豆	鶏肉と野菜のカレーソース しゅうまい 肉入り野菜炒め 広島菜漬け	牛肉すき焼き さつま芋のレモン煮 麻婆茄子 <small>ほうれん草と人参の中華和え</small>	豚肉のバターしょうゆ 黒豆 ブロッコリーのお浸し ペネのカレークリーム 刻みたくあん	ホキのクリーム煮 野菜のマリネ 小松菜の和え物 厚焼き玉子(関東風) はりはり漬	鶏肉のおろしあん ほうれん草、人参 マッシュポテト くずきりサラダ <small>カリフラワーとブロッコリーのコンソメ風味</small>
カリウム347mg / リン95mg 317kcal / 1.7g	カリウム476mg / リン118mg 323kcal / 1.3g	カリウム361mg / リン107mg 316kcal / 1.5g	カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	カリウム452mg / リン139mg 315kcal / 1.3g	カリウム342mg / リン128mg 310kcal / 1.5g	カリウム412mg / リン126mg 294kcal / 1.6g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
豚肉入り和風春雨 鶏肉と野菜のいなり巻 いんげんのベーコン炒め わさび菜おひたし 赤しそ大根	かぼちゃコロッケ 白菜と青菜のそぼろあんかけ スクランブルエッグ(人参) おぐらと湯菜のお浸し まぐろ煮	豚肉とじゃが芋の煮物 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ひじきの煮物 ごぼうサラダ 大根としその実の漬物	ぶりの照り焼き 人参、大根、ごぼう、きぬさや いんげんのピーナッツ和え 里芋の味噌だれ 桃のカラフルコンポート	鶏肉と野菜の中華風味 チンゲン菜と人参のお浸し ミートソーススパゲティ しそ昆布	麻婆茄子 キャベツのコンソメ煮 お豆と昆布の煮物 ツナとほうれん草の和え物 カラフルピクルス	海老のオーロラソース がんもとの野菜の含め煮 蓮根そぼろ 味付いんげん 花斗六豆
カリウム379mg / リン126mg 285kcal / 1.9g	カリウム308mg / リン99mg 314kcal / 1.6g	カリウム417mg / リン105mg 285kcal / 1.9g	カリウム485mg / リン101mg 303kcal / 1.8g	カリウム384mg / リン92mg 315kcal / 1.6g	カリウム391mg / リン117mg 295kcal / 1.5g	カリウム322mg / リン114mg 286kcal / 1.6g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
豚肉の黒酢炒め 牛肉のおろし煮 <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> ほうれん草と人参の煮浸し 塩えんどう豆	鶏肉のスイートチリソース 小豆煮 チンゲン菜のお浸し マカロニと果物のサラダ 胡瓜の生姜漬け	白身魚の磯辺揚げ 揚げ茄子、ピーマン 春雨の中華炒め 野菜の煮物 きんぴらごぼう	鶏竜田の照り焼き おぐらのおかか和え あおさ入り玉子焼き 切干大根 畑のお肉しぐれ煮	肉じゃが アスパラのコーンクリーム れんこんの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し	豚肉の南蛮漬け 筑前煮 うずら豆 たらこポテトサラダ 白菜漬け	野菜と肉団子のクリーム煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え ブロッコリーのお浸し ささげのお浸し 焼刻み穴子
カリウム292mg / リン105mg 336kcal / 1.3g	カリウム373mg / リン84mg 295kcal / 1.4g	カリウム408mg / リン113mg 302kcal / 1.8g	カリウム441mg / リン140mg 321kcal / 1.7g	カリウム441mg / リン100mg 296kcal / 1.6g	カリウム411mg / リン119mg 295kcal / 1.6g	カリウム395mg / リン147mg 291kcal / 1.6g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	※ 栄養価表示			
白身魚のチーズパン粉焼き アスパラの炒め物、人参グラッセ コールスローサラダ 揚げれんこんの黒酢炒め 桃のコンポート	牛肉の欧風ソース いんげんのピーナッツ和え ブロッコリーとコーンの和え物 豚ヒレかつ しば漬け フライソース	豚肉の塩だれ キャベツと人参の炒め物 れんこんの和風炒め コーンとツナのパスタ ほうれん草とぜんまいのナムル	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			
カリウム386mg / リン144mg 296kcal / 1.7g	カリウム352mg / リン138mg 313kcal / 1.8g	カリウム378mg / リン122mg 319kcal / 1.9g				

【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

