

※ 栄養価表示		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)	
<p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お渡します！</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p>		<p>えびフライ いかフライ 小松菜とじゃこのお浸し ひじきの煮物 大根の漬物 花斗六豆 タルタルソース・フライソース</p> <p>377kcal / 2.4g</p>		<p>さば味噌煮 味ごぼろ 鶏肉の黒酢風味 ほうれん草と人参の煮浸し 刻みたくあん おくらのおかか和え</p> <p>420kcal / 2.6g</p>		<p>豚キムチ 山菜とちくわの炊き合わせ あおさ入り玉子焼き お豆と昆布の煮物 胡瓜の生姜漬け 一口照り焼きチキン</p> <p>430kcal / 3.0g</p>		<p>牛肉のカレーソース 焼うどん いんげんのベーコン炒め 大根としその実の漬物 小魚の佃煮</p> <p>370kcal / 2.9g</p>	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)			
<p>ぶり照焼き ふきの含め煮 筑前煮 ゆず入り芋きんとん 鳴門産細切りわかめ煮 チンゲン菜と人参のお浸し</p> <p>336kcal / 1.6g</p>	<p>麻婆豆腐 浸し豆 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 マカロニと果物のサラダ 広島菜漬け かにかま入り玉子</p> <p>350kcal / 2.6g</p>	<p>デミグラスソースハンバーグ ツイストマカロニ さつま芋煮 蓮根そぼろ しば漬け 若布と干し海老の当座煮</p> <p>346kcal / 3.2g</p>	<p>牛肉のオイスターソース 野菜のおろし南蛮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 昆布ちりめん 野菜のマリネ</p> <p>302kcal / 2.3g</p>	<p>塩だれチキン キャベツと人参の炒め 小松菜とツナの煮浸し 焼きそば 豚肉のしぐれ煮 ごぼろサラダ</p> <p>405kcal / 2.8g</p>	<p>えび屋が作ったえびフライ 野菜と豚肉の炊き合わせ ささげのお浸し 塩えんどう豆 ささみの梅肉和え タルタルソース</p> <p>292kcal / 2.8g</p>	<p>さば煮付け 人参煮 ポテトとウインナー 厚揚げのきのこあんかけ 刻みたくあん ほうれん草のごま和え</p> <p>419kcal / 2.1g</p>			
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)			
<p>鶏唐揚げの香味ソース ビッグエビのセシューマイ 小松菜の和え物 しそ昆布 うずら豆</p> <p>385kcal / 2.8g</p>	<p>豚口ソース生姜焼き 青梗菜の青海苔入り煮浸し ブロッコリーのカニカマあんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 あみ佃煮 合鴨スモーク</p> <p>391kcal / 2.8g</p>	<p>牛焼肉 キャベツ(付合せ) ビーフン ほうれん草コーンバター カラフルピクルス おくらのお浸し</p> <p>331kcal / 2.6g</p>	<p>スケソウダラ煮付け 味ごぼろ 豚肉とインゲンの塩だれ炒め ハムマカロニサラダ 広島菜漬け 小豆煮</p> <p>319kcal / 2.3g</p>	<p>シイラ竜田揚げ・甘酢あん ブロッコリーのお浸し 回鍋肉 焼ギョーザ ジャーマンポテト 赤しそ大根 チンゲン菜と人参のお浸し</p> <p>284kcal / 2.8g</p>	<p>豚角煮 ちんげん菜とちくわの胡麻和え マロニー中華風 しゅうまい 切り昆布煮 枝豆とコーンの洋風煮</p> <p>393kcal / 2.1g</p>	<p>ミートオムレツ カリフラワーの洋風煮 大葉入り豆腐団子 豆サラダ 桜でんぶ おくらと湯葉のお浸し トマトケチャップ</p> <p>333kcal / 2.8g</p>			
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)			
<p>赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 キャベツとカニカマのサラダ 切干大根 胡瓜の生姜漬け 黒豆</p> <p>284kcal / 1.9g</p>	<p>鶏肉の柚子おろし 茄子と挽肉の味噌炒め パンネのカレークリーム 大根の漬物 片口いわし浅炊き</p> <p>321kcal / 2.8g</p>	<p>豚肉ときこの生姜醤油炒め キャベツと人参の炒め スクランブルエッグ(チーズ) ひじきの煮物 畑のお肉しぐれ煮 うずら豆</p> <p>302kcal / 2.8g</p>	<p>トマトソースハンバーグ ツイストマカロニ 鶏肉の黒酢風味 大根のそぼろあん 白菜漬け わさび菜おひたし</p> <p>304kcal / 3.2g</p>	<p>鶏肉と里芋のミルク煮 ビーフン ささげの胡麻和え 鳴門産細切りわかめ煮 ツナとほうれん草の和え物</p> <p>284kcal / 2.7g</p>	<p>メバル煮付け いんげん 厚焼き玉子(関東風) 豆ひじき 胡瓜漬け ささがきみりらごぼろ</p> <p>292kcal / 2.4g</p>	<p>豚肉炙り焼き 青菜ピーナツ和え パンプキンサラダ 焼きそば しょうがの甘辛煮 枝豆とコーンの洋風煮</p> <p>357kcal / 3.5g</p>			
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)				
<p>カレーの唐揚げ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 肉団子の中華スープ煮 湯葉入りチンゲン菜 刻みたくあん 切昆布と油揚げのおかか煮</p> <p>343kcal / 2.5g</p>	<p>豚肉の黒酢あん キャベツと人参の炒め 野菜のおろし南蛮 カリフラワーとウインナーの煮物 高菜ちりめん 花斗六豆</p> <p>329kcal / 3.0g</p>	<p>白糸だらの照焼き 花形人参 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 マカロニと卵のサラダ 鮭フレーク 野菜のマリネ</p> <p>317kcal / 2.0g</p>	<p>鶏肉ときこのガーリックソテー 小松菜とじゃこのお浸し スクランブルエッグ(ハム) さつま芋煮 切り昆布煮 かにかまサラダ</p> <p>342kcal / 2.4g</p>	<p>さわら塩焼 花車かまぼこ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 干し海老入り卵の花 大根の漬物 鶏レバー煮</p> <p>294kcal / 2.5g</p>	<p>仙台味噌仕立ての豚焼き肉 青菜ピーナツ和え 焼うどん コールスローサラダ 焼刻み穴子 おくらのおかか和え</p> <p>349kcal / 2.8g</p>				

【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



※ 栄養価表示		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)	
<p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表もお渡します！</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p>		<p>豚ロース生姜焼き ブロッコリーのお浸し ポテトとウインナー 焼きそば あみ佃煮 わさび菜おひたし</p> <p>328kcal / 2.8g</p>		<p>ミートオムレツ キャベツと人参の炒め 大葉入り豆腐団子 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 肉味噌 黒豆 トマトケチャップ</p> <p>353kcal / 2.7g</p>		<p>メバル煮付け オクラのお浸し パンプキンサラダ ベンネのカレークリーム 鮭フレーク ほうれん草のごま和え</p> <p>308kcal / 2.7g</p>		<p>鶏肉と里芋のミルク煮 茄子と挽肉の味噌炒め 小松菜の和え物 畑のお肉しぐれ煮 小豆煮</p> <p>340kcal / 2.8g</p>	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)			
<p>豚肉の黒酢あん ほうれん草の干しえび和え カリフラワーサラダ しゅうまい 胡瓜漬け おくらと湯葉のお浸し</p> <p>355kcal / 3.4g</p>	<p>ミルフィーユカツ キャベツ(付合せ) 厚揚げのそぼろあん ささげの胡麻和え 切り昆布煮 ささがききんぴらごぼう フライソース</p> <p>311kcal / 2.6g</p>	<p>豚角煮 チンゲン菜のお浸し 焼ギョーザ 切干大根 白菜漬け 枝豆とコーンの洋風煮</p> <p>393kcal / 2.1g</p>	<p>赤魚白醤油風味焼き 花車かまぼこ スクランブルエッグ(ハム) ポテトサラダ 赤しそ大根 おくらの胡麻和え</p> <p>304kcal / 1.8g</p>	<p>仙台味噌仕立ての豚焼き肉 ブロッコリーのお浸し 厚揚げといんげんの煮物 ひじきの煮物 胡瓜の生姜漬け ほうれん草白和え</p> <p>325kcal / 3.2g</p>	<p>鶏肉のトマトソース ペペロンチーノ ちくわの炒り煮 湯葉入りチンゲン菜 大根の漬物 五目厚焼き玉子</p> <p>296kcal / 3.2g</p>	<p>豚肉炙り焼き ニラ入り玉子 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ マカロニのクリーム煮 高菜ちりめん かにかまサラダ</p> <p>346kcal / 3.4g</p>			
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)			
<p>さわら塩焼 華かまぼこ 肉団子の中華スープ煮 さつまいもの蜜がけ はりはり漬 わさび菜おひたし</p> <p>333kcal / 2.0g</p>	<p>鶏肉ときこのガーリックソテー いんげん 厚焼き玉子(関東風) コールスローサラダ 胡瓜漬け 花斗六豆</p> <p>287kcal / 2.2g</p>	<p>白身魚フライ 大葉香るささみカツ 白菜と青菜のそぼろあんかけ カリフラワーとウインナーの煮物 鳴門産細切りわかめ煮 野菜のマリネ タルタルソース・フライソース</p> <p>318kcal / 2.4g</p>	<p>和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ 蓮根練り胡麻ドレッシング 豆ひじき しば漬け 一口照り焼きチキン</p> <p>360kcal / 3.2g</p>	<p>麻婆茄子 いんげんの生姜醤油和え 高野豆腐の含め煮 ツナの梅風味パスタ 塩えんどう豆 かにかま入り玉子</p> <p>308kcal / 3.2g</p>	<p>ぶり照焼き 花形人参 肉入り野菜炒め 蓮根そぼろ 刻みたくあん 大豆ちりめん</p> <p>366kcal / 2.0g</p>	<p>鶏肉のデミグラスソース ゆず入り芋きんとん ほうれん草と人参の煮浸し おかか昆布 ごぼうサラダ</p> <p>314kcal / 2.2g</p>			
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)			
<p>ネギ塩豚ロース焼き 青菜ピーナッツ和え いんげんのベーコン炒め 干し海老入り卵の花 ザーサイ炒め 竹輪とじゃこの煮物</p> <p>335kcal / 3.0g</p>	<p>牛肉のオイスターソース かぶの湯葉あんかけ 小松菜の和え物 あみ佃煮 おくらのおかか和え</p> <p>329kcal / 2.4g</p>	<p>さば塩焼き 花車かまぼこ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ポークビーンズ 広島菜漬け いんげんのピーナッツ和え</p> <p>391kcal / 2.5g</p>	<p>ヒレカツ 小松菜とじゃこのお浸し カリフラワーサラダ かぼちゃの田舎煮 おかか佃煮 鶏レバー煮 フライソース</p> <p>345kcal / 2.1g</p>	<p>豚キムチ 浸し豆 ちくわの炒り煮 マカロニと果物のサラダ 大根としその実の漬物 おくらと湯葉のお浸し</p> <p>370kcal / 3.2g</p>	<p>鶏肉のカレークリーム 人参グラッセ ほうれん草と油揚げのお浸し ポテトとウインナー カラフルピクルス ブロッコリーとコーンの和え物</p> <p>381kcal / 2.5g</p>	<p>あじみりん焼き 華かまぼこ とりごぼう 豆乳入りしっとり卵の花 塩えんどう豆 若布と干し海老の当座煮</p> <p>287kcal / 2.0g</p>			
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)				
<p>鶏肉のトマトソース ブロッコリーのお浸し 小松菜とツナの煮浸し ハムマカロニサラダ しば漬け おくらの胡麻和え</p> <p>292kcal / 3.4g</p>	<p>麻婆豆腐 中華春雨 さつまいもの蜜がけ お豆と昆布の煮物 白菜漬け そうだがつおの角煮</p> <p>294kcal / 2.3g</p>	<p>牛焼肉 おくらとひじきの和え物 キャベツのコンソメ煮 ささげのお浸し 胡瓜の生姜漬け 小豆煮</p> <p>309kcal / 2.7g</p>	<p>豚ロース生姜焼き キャベツ(付合せ) 厚揚げといんげんの煮物 ミートソーススパゲティ はりはり漬 ほうれん草のごま和え</p> <p>299kcal / 2.4g</p>	<p>鶏肉の柚子おろし かぶの湯葉あんかけ しゅうまい ザーサイ炒め 小魚の佃煮</p> <p>285kcal / 2.3g</p>	<p>デミグラスソースハンバーグ カリフラワーの洋風煮 ジャーマンポテト おかず豆 昆布ちりめん 合鴨スモーク</p> <p>420kcal / 3.3g</p>				

【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

