

※ 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 お渡しできます!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p>				かぼちゃコロッケ 花斗六豆 肉入り野菜炒め 大根の漬物	豚ごぼう 鶏肉のクリーム煮 ペロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し 刻みたくあん	八宝菜 茄子とかぼちゃの揚げたし ビーフソテー 切干大根	筑前煮 じゃが芋もち 春雨の中華和え カリフラワーの香味ソースかけ
				カリウム365mg / リン94mg 295kcal / 1.2g	カリウム268mg / リン92mg 288kcal / 1.8g	カリウム471mg / リン109mg 298kcal / 1.8g	カリウム462mg / リン170mg 301kcal / 1.8g
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	
豚肉入り和風春雨 チンゲン菜と人参のお浸し ゆず入り芋きんとん 五目揚げ豆腐 鳴門産細切りわかめ煮	ホキの南蛮漬け風 マカロニと果物のサラダ ポテトとウインナー かにかま入り玉子 広島菜漬け	鶏竜田の照り焼き がんもと野菜の含め煮 蓮根そぼろ 青菜ピーナッツ和え 若布と干し海老の当座煮	豚肉の黒酢炒め 野菜のマリネ 厚焼き玉子(関東風) ほうれん草と蒸し鶏の和え物 昆布ちりめん	かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 豚肉のしぐれ煮	海老とピーマンの塩炒め 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	麻婆茄子 厚揚げのきのこあんかけ 鶏肉の玉子とし 刻みたくあん	
カリウム251mg / リン84mg 341kcal / 1.6g	カリウム278mg / リン103mg 324kcal / 1.7g	カリウム352mg / リン106mg 285kcal / 1.9g	カリウム356mg / リン125mg 301kcal / 1.5g	カリウム283mg / リン123mg 316kcal / 1.5g	カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	カリウム297mg / リン112mg 298kcal / 1.8g	
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	
白身魚の野菜あんかけ うずら豆 野菜とウインナーの炒め物 小松菜の和え物	豚肉胡麻酢和え さつま揚げと野菜の煮物 豆乳入りしっとり卵の花 チンゲン菜のお浸し あみ佃煮	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ほうれん草コーンバター あおさ入り玉子焼き おくらの胡麻和え カラフルピクルス	鶏肉と野菜のカレーソース 高野豆腐の含め煮 小豆煮 ハムマカロニサラダ 広島菜漬け	ホキの南蛮漬け風 揚げ団子のオイスターソース ジャーマンポテト チンゲン菜と人参のお浸し 赤しそ大根	海老のオーロラソース 枝豆とコーンの洋風煮 畑のお肉の旨煮 しゅうまい 切り昆布煮	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	
カリウム426mg / リン144mg 304kcal / 1.5g	カリウム294mg / リン96mg 287kcal / 1.6g	カリウム391mg / リン112mg 301kcal / 1.9g	カリウム344mg / リン138mg 324kcal / 1.7g	カリウム365mg / リン121mg 314kcal / 1.9g	カリウム447mg / リン124mg 325kcal / 1.6g	カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
豚肉の黒酢炒め 切干大根 出汁巻き玉子 味付いんげん 胡瓜の生姜漬け	チキンボールケチャップ炒め ブロッコリーのカニカマあんかけ パンネのカレークリーム 片口いわし浅炊き 大根の漬物	ホキのクリーム煮 ひじきの煮物 とりごぼう 畑のお肉しぐれ煮	麻婆豆腐 おさつサラダ れんこんの黒酢炒め 胡瓜の胡麻和え	さばの照り焼き キャベツと人参の和え物、きぬさや かぼちゃのバター風味 春雨の中華和え たけのこの甘辛炒め	鶏肉と野菜のカレーソース 豆ひじき 肉入り野菜炒め ささがききんぴらごぼう	豚肉のバターしょうゆ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 焼きそば しょうがの甘辛煮	
カリウム377mg / リン128mg 300kcal / 1.8g	カリウム283mg / リン137mg 295kcal / 1.9g	カリウム443mg / リン131mg 291kcal / 1.9g	カリウム500mg / リン155mg 310kcal / 1.6g	カリウム447mg / リン145mg 317kcal / 1.8g	カリウム391mg / リン121mg 299kcal / 1.4g	カリウム380mg / リン119mg 298kcal / 1.7g	
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
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	野菜と肉団子のクリーム煮 花斗六豆 豆腐の中華あん 高菜ちりめん	鶏肉のスイートチリソース 野菜のマリネ ブロッコリーのお浸し マカロニと卵のサラダ 鮭フレーク	牛肉のすき煮 鶏肉の黒酢風味 さつま芋煮 かにかまサラダ 切り昆布煮	鶏肉と野菜の中華風味 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 干し海老入り卵の花 味付いんげん 大根の漬物	アスパラと牛肉のオイスターソース 野菜と蒸し鶏のカレーソース コールスローサラダ 焼刻み穴子		
カリウム412mg / リン123mg 306kcal / 1.9g	カリウム458mg / リン146mg 313kcal / 1.2g	カリウム290mg / リン100mg 291kcal / 1.5g	カリウム388mg / リン123mg 338kcal / 1.8g	カリウム303mg / リン87mg 316kcal / 1.3g	カリウム301mg / リン104mg 287kcal / 1.4g		

【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)
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	白身魚の野菜あんかけ ラトウイコ 焼きそば わさび菜おひたし あみ佃煮	海老のオーロラソース 厚揚げといんげんの煮物 黒豆 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 肉味噌	豚肉とキャベツの炒め煮 鶏つくねの野菜あん ほうれん草のごま和え ペンのカレークリーム 鮭フレーク	赤魚の揚げ煮 里芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草 かぼちゃの天ぷら いんげんのツナ和え 煮りご
	食塩相当量	カリウム369mg / リン94mg 293kcal / 1.7g	カリウム480mg / リン143mg 307kcal / 1.6g	カリウム333mg / リン117mg 310kcal / 1.8g	カリウム411mg / リン122mg 295kcal / 1.4g
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
チキンのトマト煮 さつま揚げと野菜の煮物 しゅうまい おくらと湯葉のお浸し 胡瓜漬け	豚肉の辛みそ炒め 高野豆腐の含め煮 ささげの胡麻和え ささがきまきぴらごぼう 切り昆布煮	あじの生姜煮 人参、ふき、大根 大学芋 ヤングコーンとれんこんのコンソメあん 小松菜の和え物	鶏肉と野菜の中華風味 畑のお肉の旨煮 ポテトサラダ おくらの胡麻和え 赤しそ大根	豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 きのこソテー 柚子大根	白身魚のマヨネーズ炒め 五目厚焼き玉子 とりごぼう 大根の漬物
カリウム320mg / リン90mg 300kcal / 1.9g	カリウム316mg / リン140mg 296kcal / 1.8g	カリウム498mg / リン137mg 307kcal / 1.5g	カリウム386mg / リン99mg 302kcal / 1.5g	カリウム461mg / リン128mg 300kcal / 1.5g	カリウム337mg / リン125mg 287kcal / 1.9g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
牛肉のすき煮 野菜と蒸し鶏のカレーソース さつまいもの蜜がけ わさび菜おひたし はりはり漬	南瓜と鶏肉の揚げ煮 花斗六豆 コールスローサラダ 胡瓜漬け	赤魚のトマト煮 カリフラワーとウィンナーの煮物 肉入り野菜炒め 野菜のマリネ	豚肉の生姜焼き 小松菜のナムル 里芋の味噌煮 ひじき煮	炒り鶏 ツナの梅風味パスタ キャベツと人参の炒め かにかま入り玉子 塩えんどう豆	豚肉と白菜の豆板醤炒め 高野豆腐と野菜の煮物 大豆ちりめん 蓮根そぼろ 刻みたくあん
カリウム463mg / リン105mg 290kcal / 1.4g	カリウム383mg / リン92mg 287kcal / 1.5g	カリウム366mg / リン112mg 291kcal / 1.6g	カリウム455mg / リン94mg 301kcal / 1.9g	カリウム249mg / リン113mg 309kcal / 1.6g	カリウム321mg / リン148mg 306kcal / 1.9g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
カレイのマヨネーズ焼き ツイストマカロニ、ブロッコリー 野菜のトマトソース 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え	豚肉入り和風春雨 小松菜の和え物 おくらのおかか和え ささみフライ(梅入り) あみ佃煮	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 カリフラワーとブロッコリーのコンソメ風味	牛肉の欧風ソース かぼちゃの田舎煮 野菜とウィンナーの炒め物 鶏レバー煮	ハンバーグデミソース スパゲッティ、ブロッコリー、人参 野菜炒め ポテトサラダ 海老とアスパラのコンソメ風味	カレイのムニエル パペリオン、ほうれん草ソテー、人参 コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート
カリウム437mg / リン130mg 296kcal / 1.1g	カリウム249mg / リン108mg 307kcal / 1.9g	カリウム412mg / リン126mg 294kcal / 1.6g	カリウム366mg / リン128mg 291kcal / 1.8g	カリウム487mg / リン136mg 299kcal / 1.8g	カリウム407mg / リン120mg 314kcal / 1.3g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
豚肉と野菜の生姜醤油 ハムマカロニサラダ 鶏肉の玉子とじ おくらの胡麻和え	かぼちゃコロッケ さつま揚げと野菜の煮物 お豆と昆布の煮物 そうだがつおの角煮 白菜漬け	白身魚の野菜あんかけ 小豆煮 畑のお肉の旨煮 ささげのお浸し 胡瓜の生姜漬け	豚ごぼう ほうれん草のごま和え 出汁巻き玉子 キャベツと人参の炒め はりはり漬	ホキの南蛮漬け風 しゅうまい とりごぼう ザーサイ炒め	八宝菜 茄子とかぼちゃの揚げだし ビーフソテー 切干大根
カリウム295mg / リン116mg 313kcal / 1.8g	カリウム389mg / リン107mg 292kcal / 1.5g	カリウム463mg / リン126mg 284kcal / 1.7g	カリウム356mg / リン125mg 295kcal / 1.7g	カリウム396mg / リン129mg 342kcal / 1.8g	カリウム471mg / リン109mg 298kcal / 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 ワンツウスリー  
豊川店

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

