

| ※ 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>ぶり煮付け</p> <p>味付いんげん</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>肉入り野菜炒め</p> <p>花斗六豆</p> <p>大根の漬物</p>                    |  | <p>トマトソースハンバーグ</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>ほうれん草と人参の煮浸し</p> <p>鶏肉のクリーム煮</p> <p>おくらのおかか和え</p> <p>刻みたくあん</p>   |   | <p>白身魚フライ</p> <p>お豆と昆布の煮物</p> <p>花野菜のポトフ</p> <p>一口照り焼きチキン</p> <p>胡瓜の生姜漬け</p> <p>タルタルソース</p> |                | <p>牛ごぼう</p> <p>いんげんのベーコン炒め</p> <p>白菜と青菜のそぼろあんかけ</p> <p>小魚の佃煮</p> <p>大根としその実の漬物</p> |                |                |                |                |                |
|   |  | 223kcal / 1.6g  |  | 214kcal / 2.3g   |   | 256kcal / 1.7g  |                | 155kcal / 2.7g   |                |                |                |                |                |
| 5日(日)   | 6日(月)  | 7日(火)   | 8日(水)  | 9日(木)  | 10日(金)  | 11日(土)  | 12日(日)         | 13日(月)   | 14日(火)         |                |                |                |                |
| <p>さわら塩焼</p> <p>花車かまぼこ</p> <p>ゆず入り芋きんとん</p> <p>五目揚げ豆腐</p> <p>チンゲン菜と人参のお浸し</p> <p>鳴門産細切りわかめ煮</p> | <p>鶏肉と野菜のカレーソース</p> <p>マカロニと果物のサラダ</p> <p>ポテトとウインナー</p> <p>かにかま入り玉子</p> <p>広島菜漬け</p>                         | <p>あじ西京焼き</p> <p>青菜ピーナッツ和え</p> <p>蓮根そぼろ</p> <p>がんも野菜の含め煮</p> <p>若布と干し海老の当座煮</p> <p>しば漬け</p>         | <p>豚肉と筍の旨煮</p> <p>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</p> <p>厚焼き玉子(関東風)</p> <p>野菜のマリネ</p> <p>昆布ちりめん</p>        | <p>えびカツ</p> <p>焼きそば</p> <p>高野豆腐と野菜の煮物</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>豚肉のしぐれ煮</p> <p>フライソース</p>                   | <p>麻婆豆腐</p> <p>ささげのお浸し</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>ささみの梅肉和え</p> <p>塩えんどう豆</p>                      | <p>ホッケ塩焼</p> <p>花形人参</p> <p>厚揚げのきのごあんかけ</p> <p>鶏肉の玉子とじ</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>刻みたくあん</p>  | 273kcal / 1.4g | 283kcal / 1.9g   | 157kcal / 2.5g | 190kcal / 2.0g | 292kcal / 2.3g | 156kcal / 2.0g | 162kcal / 2.2g |
| 12日(日)  | 13日(月)   | 14日(火)  | 15日(水)   | 16日(木)   | 17日(金)  | 18日(土)  | 19日(日)         | 20日(月)   | 21日(火)         |                |                |                |                |
| <p>和風おろしソースハンバーグ</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>小松菜の和え物</p> <p>野菜とウインナーの炒め物</p> <p>うずら豆</p> <p>しそ昆布</p>  | <p>白糸だらの照焼き</p> <p>チンゲン菜のお浸し</p> <p>豆乳入りしっとり卵の花</p> <p>さつま揚げと野菜の煮物</p> <p>合鴨スモーク</p> <p>あみ佃煮</p>             | <p>豚肉の黒胡椒焼き</p> <p>ほうれん草コーンバター</p> <p>あおさ入り玉子焼き</p> <p>おくら胡麻和え</p> <p>カラフルピクルス</p>                  | <p>さば味噌煮</p> <p>人参煮</p> <p>ハムマカロニサラダ</p> <p>高野豆腐の含め煮</p> <p>小豆煮</p> <p>広島菜漬け</p>         | <p>ハッシュドビーフ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>揚げ団子のオイスターソース</p> <p>チンゲン菜と人参のお浸し</p> <p>赤しそ大根</p>                  | <p>いわしかつお節煮</p> <p>味ごぼう</p> <p>しゅうまい</p> <p>畑のお肉の旨煮</p> <p>枝豆とコーンの洋風煮</p> <p>切り昆布煮</p>      | <p>鶏肉ねぎ塩ダレ</p> <p>豆サラダ</p> <p>キャベツのコンソメ煮</p> <p>おくらと湯菜のお浸し</p> <p>桜でんぶ</p>                  | 237kcal / 2.7g | 224kcal / 1.8g   | 304kcal / 2.3g | 286kcal / 2.0g | 208kcal / 2.1g | 232kcal / 1.8g | 233kcal / 1.8g |
| 19日(日)  | 20日(月)   | 21日(火)  | 22日(水)   | 23日(木)   | 24日(金)  | 25日(土)  | 26日(日)         | 27日(月)   | 28日(火)         |                |                |                |                |
| <p>メバル煮付け</p> <p>味付いんげん</p> <p>切干大根</p> <p>出汁巻き玉子</p> <p>黒豆</p> <p>胡瓜の生姜漬け</p>                  | <p>チキンミートローフ</p> <p>パンネのカレークリーム</p> <p>ブロッコリーのカニカマあんかけ</p> <p>片口いわし浅炊き</p> <p>大根の漬物</p> <p>トッピングソース(トマト)</p> | <p>シイラのフライ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>とりごぼう</p> <p>うずら豆</p> <p>畑のお肉しぐれ煮</p> <p>バジルソース</p>                 | <p>豚ロース焼きの生姜風味</p> <p>大根のそぼろあん</p> <p>厚揚げといんげんの煮物</p> <p>わさび菜おひたし</p> <p>白菜漬け</p>        | <p>やわらかチキンの甘酢だれ</p> <p>ささげの胡麻和え</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>ツナとほうれん草の和え物</p> <p>鳴門産細切りわかめ煮</p> <p>タルタルソース</p> | <p>赤魚白醤油風味焼き</p> <p>れんこんの甘酢漬け</p> <p>豆ひじき</p> <p>肉入り野菜炒め</p> <p>ささがききんぴらごぼう</p> <p>胡瓜漬け</p> | <p>ふんわりカニ玉</p> <p>焼きそば</p> <p>厚揚げと鶏肉の中華旨煮</p> <p>枝豆とコーンの洋風煮</p> <p>しょうがの甘辛煮</p>             | 222kcal / 1.9g | 198kcal / 2.2g   | 306kcal / 1.8g | 160kcal / 2.3g | 242kcal / 1.7g | 160kcal / 1.3g | 204kcal / 2.6g |
| 26日(日)  | 27日(月)   | 28日(火)  | 29日(水)   | 30日(木)   | 31日(金)  |   |                |  |                |                |                |                |                |
| <p>肉じゃが</p> <p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>チキンボールのトマトソース</p> <p>切昆布と油揚げのおかか煮</p> <p>刻みたくあん</p>             | <p>いかフライ</p> <p>カリフラワーとウインナーの煮物</p> <p>豆腐の中華あん</p> <p>花斗六豆</p> <p>高菜ちりめん</p> <p>フライソース</p>                   | <p>金平入り鶏つくね</p> <p>ブロッコリーのお浸し</p> <p>マカロニと卵のサラダ</p> <p>白菜と青菜のそぼろあんかけ</p> <p>野菜のマリネ</p> <p>鮭フレーク</p> | <p>にしんのみぞれ煮</p> <p>チンゲン菜のお浸し</p> <p>さつま芋煮</p> <p>鶏肉の黒酢風味</p> <p>かにかまサラダ</p> <p>切り昆布煮</p> | <p>あじみりん焼き</p> <p>味付いんげん</p> <p>干し海老入り卵の花</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</p> <p>鶏レバー煮</p> <p>大根の漬物</p>          | <p>豚肉と木耳の炒り卵</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>野菜と蒸し鶏のカレーソース</p> <p>おくらのおかか和え</p> <p>焼刻み穴子</p>        | 234kcal / 2.1g  | 248kcal / 1.4g | 235kcal / 2.4g   | 236kcal / 2.1g | 209kcal / 1.5g | 185kcal / 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



| ※ 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> |   | 炭火焼き鳥<br>焼きそば<br>ラタトゥイユ<br>わさび菜おひたし<br>あみ佃煮                             |  | ホッケみりん焼き<br>チンゲン菜のお浸し<br>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え<br>厚揚げといんげんの煮物<br>黒豆<br>肉味噌      |  | 豚肉とがんもの含め煮<br>ペンのカレークリーム<br>鶏つくねの野菜あん<br>ほうれん草のごま和え<br>鮭フレーク     |  | 白糸だら煮付<br>花形人参<br>小松菜の和え物<br>出汁巻き玉子<br>小豆煮<br>畑のお肉しぐれ煮 |  |  |
|  |   | 216kcal / 1.9g  |  | 192kcal / 1.7g   |  | 195kcal / 1.9g   |  | 206kcal / 1.9g   |  |  |
| 5日(日)  | 6日(月)   | 7日(火)   | 8日(水)  | 9日(木)  | 10日(金)   | 11日(土)   |  |  |  |  |
| 回鍋肉<br>しゅうまい<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>おくらと湯葉のお浸し<br>胡瓜漬け                                    | さばのハンバーグ<br>キャベツと人参の炒め<br>ささげの胡麻和え<br>高野豆腐の含め煮<br>ささがききんぴらごぼう<br>切り昆布煮<br>おろしあん | 鶏ささみチーズカツ<br>切干大根<br>ブロッコリーのカニカマあんかけ<br>枝豆とコーンの洋風煮<br>白菜漬け<br>フライソース    | メバル塩焼き<br>れんこんの甘酢漬け<br>ポテトサラダ<br>畑のお肉の旨煮<br>おくらの胡麻和え<br>赤しそ大根        | 若鶏の味噌焼き<br>ひじきの煮物<br>キャベツのコンソメ煮<br>ほうれん草白和え<br>胡瓜の生姜漬け                   | ぶり照焼<br>華かまぼこ<br>湯葉入りチンゲン菜<br>とりごぼう<br>五日厚焼き玉子<br>大根の漬物  | 豚肉のトマトソース<br>マカロニのクリーム煮<br>大葉入り豆腐団子<br>かにかまサラダ<br>高菜ちりめん         |  |  |  |  |
| 226kcal / 2.0g   | 200kcal / 2.2g  | 214kcal / 2.1g  | 166kcal / 1.5g   | 215kcal / 2.2g   | 239kcal / 1.7g   | 249kcal / 2.1g   |  |  |  |  |
| 12日(日)   | 13日(月)  | 14日(火)  | 15日(水)   | 16日(木)   | 17日(金)   | 18日(土)   |  |  |  |  |
| カレイの唐揚げ<br>さつまいもの蜜かけ<br>野菜と蒸し鶏のカレーソース<br>わさび菜おひたし<br>はりはり漬                           | 牛肉の柳川風<br>コールスローサラダ<br>厚揚げと鶏肉の中華旨煮<br>花斗六豆<br>胡瓜漬け                              | カツオの煮付け<br>味付いんげん<br>カリフラワーとウインナーの煮物<br>肉入り野菜炒め<br>野菜のマリネ<br>鳴門産細切りわかめ煮 | 厚揚げとそぼろの彩り炒め<br>豆ひじき<br>花野菜のポトフ<br>一口照り焼きチキン<br>しば漬け                 | サーモンバーグ<br>キャベツと人参の炒め<br>ツナの梅風味パスタ<br>がんもと野菜の含め煮<br>かにかま入り玉子<br>塩えんどう豆   | 豚すき煮<br>蓮根そばろ<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>大豆ちりめん<br>刻みたくあん  | あじフライ<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>鶏肉と野菜のいなり巻<br>ごぼうサラダ<br>おかか昆布<br>フライソース |  |  |  |  |
| 213kcal / 1.5g   | 290kcal / 1.6g  | 170kcal / 1.5g  | 192kcal / 1.9g   | 260kcal / 2.1g   | 195kcal / 2.1g   | 230kcal / 1.6g   |  |  |  |  |
| 19日(日)   | 20日(月)  | 21日(火)  | 22日(水)   | 23日(木)   | 24日(金)   | 25日(土)   |  |  |  |  |
| 牛肉の甘辛焼き<br>干し海老入り卵の花<br>白菜と青菜のそぼろあんかけ<br>竹輪とじゃこの煮物<br>ザーサイ炒め                         | にしんの中華ソース<br>人参煮<br>小松菜の和え物<br>ささみフライ(梅入り)<br>おくらのおかか和え<br>あみ佃煮                 | 鶏肉のみぞれ煮<br>ポークビーンズ<br>厚焼き玉子(関東風)<br>いんげんのピーナッツ和え<br>広島菜漬け               | ホキ西京焼き<br>チンゲン菜のお浸し<br>かばちの田舎煮<br>野菜とウインナーの炒め物<br>鶏レバー煮<br>おかか佃煮     | スケソウダラ煮付け<br>花形人参<br>マカロニと果物のサラダ<br>高野豆腐の含め煮<br>おくらと湯葉のお浸し<br>大根としその実の漬物 | 宮崎牛ハンバーグ・チキンスライス<br>ペペロンチーノ<br>ブロッコリーとコーンの和え物<br>ポテトとウインナー<br>スクランブルエッグ(人参)<br>一口照り焼きチキン<br>カラフルピクルス | 鶏肉のチーズクリームソース<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>花野菜のポトフ<br>若布と干し海老の当座煮<br>塩えんどう豆 |  |  |  |  |
| 222kcal / 2.7g   | 210kcal / 2.2g  | 249kcal / 1.9g  | 144kcal / 1.5g   | 157kcal / 2.1g   | 365kcal / 2.5g   | 201kcal / 1.8g   |  |  |  |  |
| 26日(日)   | 27日(月)  | 28日(火)  | 29日(水)   | 30日(木)   | 31日(金)   |  |  |  |  |  |
| さば塩焼<br>花車かまぼこ<br>ハムマカロニサラダ<br>鶏肉の玉子とし<br>おくらの胡麻和え<br>しば漬け                           | 豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め<br>お豆と昆布の煮物<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>そうだがつおの角煮<br>白菜漬け                    | いわし紀州煮<br>人参煮<br>ささげのお浸し<br>畑のお肉の旨煮<br>小豆煮<br>胡瓜の生姜漬け                   | 若鶏の塩焼き<br>キャベツと人参の炒め<br>ミートソーススパゲティ<br>出汁巻き玉子<br>ほうれん草のごま和え<br>はりはり漬 | 麻婆茄子<br>しゅうまい<br>とりごぼう<br>小魚の佃煮<br>ザーサイ炒め                                | 海老天がら<br>天つゆ<br>おかず豆<br>厚揚げといんげんの煮物<br>合鴨スモーク<br>昆布ちりめん  |  |  |  |  |  |
| 278kcal / 2.1g   | 223kcal / 2.3g  | 172kcal / 1.8g  | 258kcal / 1.5g   | 263kcal / 1.9g   | 254kcal / 1.7g   |  |  |  |  |  |

【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

