

2022年1月



健康ボリューム食  
昼食

30日(日)	31日(月)			※ 栄養価表示		1日(土)
牛焼肉 きのご入金平牛蒡炒め 春雨サラダ 干し海老入り卵の花 豚肉のしぐれ煮 モロヘイヤのお浸し	デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 焼きそば 塩えんどう豆 小魚の佃煮			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 食塩相当量		X
371kcal / 2.5g	328kcal / 3.2g			○○kcal / ○.○g		
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
X	X	えびフライ いかフライ 野菜とヘンネのクチャップ炒め かぼちやの田舎煮 肉味噌 ほうれん草のごま和え タルタルソース・フライソース	ぶり照焼き 人参煮 肉入り野菜炒め 豆サラダ しば漬け おくらと湯葉のお浸し	牛肉のオイスターソース ちくわの炒り煮 ブロッコリーとコーンの和え物 白菜漬け かにかま入り玉子	鶏肉のトマトソース 人参グラッセ キャベツとヤングコーンの炒め物 ツナの梅風味パスタ 広島菜漬け 小豆煮	さば塩焼き 華かまぼこ 茄子とピーマンの煮浸し さつまいもの蜜がけ はりはり漬 ほうれん草白和え
		419kcal / 2.3g	358kcal / 2.1g	319kcal / 2.7g	343kcal / 3.2g	426kcal / 2.3g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
豚キムチ 中華春雨 ポテトとウインナー 小松菜の和え物 しょうがの甘辛煮 若布と干し海老の当座煮	鶏肉のデミグラスソース 蓮根練り胡麻ドレッシング 大根のそぼろあん 胡瓜漬け うずら豆	麻婆豆腐 小松菜とじゃこのお浸し ビッグエビのセシューマイ お豆と昆布の煮物 大根としその実の漬物 いんげんのピーナッツ和え	海老天ぷら かぼちや天ぷら スクランブルエッグ(チーズ) ささげの胡麻和え 鳴門産細切りわかめ煮 一口照り焼きチキン 天つゆ	豚ロース生姜焼き キャベツと人参の炒め 茄子と挽肉の味噌炒め たらこポテトサラダ カラフルピクルス おくらと湯葉のお浸し	あじみりん焼き ふきの含め煮 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) いんげんのベーコン炒め 胡瓜の生姜漬け 大豆ちりめん	豚角煮 青梗菜の青海苔入り煮浸し ゆず入り芋きんとん 切干大根 ザーサイ炒め 五目厚焼き玉子
349kcal / 3.2g	297kcal / 2.5g	283kcal / 2.7g	317kcal / 1.6g	352kcal / 2.8g	304kcal / 1.9g	410kcal / 1.9g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し キャベツのコンソメ煮 ミートソーススパゲティ 塩えんどう豆 チンゲン菜と人参のお浸し	ヒレカツ 小松菜とツナの煮浸し 厚揚げといんげんの煮物 ジャーマンポテト 切り昆布煮 ささがききんぴらごぼう フライソース	鶏肉のカレークリーム カリフラワーの洋風煮 マロニー中華風 蓮根そぼろ 畑のお肉しぐれ煮 わさび菜おひたし	ミートオムレツ ポテトサラダ ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 刻みたくあん そうだがつおの角煮 トマトケチャップ	赤魚白醤油風味焼き 味ごぼう 牛肉のおろし煮 ひじきの煮物 あみ佃煮 合鴨スモーク	豚肉ときのこの生姜醤油炒め ほうれん草と油揚げのお浸し ポテトとウインナー マカロニと卵のサラダ 昆布ちりめん 野菜のマリネ	鶏唐揚げの香味ソース キャベツとヤングコーンの炒め物 豆乳入りしっとり卵の花 広島菜漬け 花斗六豆
299kcal / 3.1g	326kcal / 2.3g	388kcal / 2.9g	349kcal / 2.5g	375kcal / 2.2g	288kcal / 2.9g	356kcal / 2.6g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
豚肉炙り焼き おくらとひじきの和え物 ビーフン 湯葉入りチンゲン菜 白菜漬け かにかまサラダ	メバル煮付け いんげん 筑前煮 しゅうまい 赤しそ大根 黒豆	豚しゃぶ 蓮根練り胡麻ドレッシング マカロニのクリーム煮 しば漬け 若布と干し海老の当座煮 おろしあん	鶏肉と里芋のミルク煮 ラタトゥイユ 豆ひじき 胡瓜漬け かにかま入り玉子	ネギ塩豚ロース焼き キャベツ(付合せ) いんげんのベーコン炒め ほうれん草コーンバター しそ昆布 小豆煮	ミルフィーユカツ カリフラワーの洋風煮 根菜の香味炒め かぼちやの田舎煮 あみ佃煮 おくらの胡麻和え フライソース	白糸だらの照焼き ふきの含め煮 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 スクランブルエッグ(人参) 胡瓜の生姜漬け いんげんのピーナッツ和え
304kcal / 3.1g	306kcal / 2.3g	280kcal / 3.2g	281kcal / 2.6g	297kcal / 3.0g	286kcal / 2.4g	315kcal / 2.1g

【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 ワンツゥスリー  
豊川店

TEL  
FAX

0533-56-3005  
0533-56-3006



30日(日)	31日(月)	※ 栄養価表示			1日(土)	
こだわりもも唐揚げ いかフライ 花野菜のポトフ 切干大根 おかか昆布 大豆ちりめん フライソース 432kcal / 2.6g	豚ロース生姜焼き 青菜ピーナッツ和え あおさ入り玉子焼き ポテトサラダ しば漬け 鶏レバー煮 335kcal / 3.1g	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 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g			X	
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
X	X	豚角煮 青梗菜の青海苔入り煮浸し 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ スクランブルエッグ(人参) 赤しそ大根 大豆ちりめん 437kcal / 2.4g	鶏唐揚げの香味ソース ほうれん草コーンバター 切干大根 塩えんどう豆 野菜のマリネ 302kcal / 2.9g	ネギ塩豚ロース焼き いんげん さつま芋煮 厚揚げのきのこあんかけ 胡瓜の生姜漬け チンゲン菜と人参のお浸し 290kcal / 2.4g	白身魚ひと口竜田 菜の花のおひたし 根菜の香味炒め ひじきの煮物 おかか佃煮 ごぼうサラダ 具入り甘酢あん(きのこ) 354kcal / 3.0g	鶏つくね焼き(金平入り) キャベツ(付合せ) あおさ入り玉子焼き マカロニのクリーム煮 切り昆布煮 枝豆とコーンの洋風煮 341kcal / 3.4g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
黄金カレイ煮付け 花形人参 大葉入り豆腐団子 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 刻みたくあん 花斗六豆 307kcal / 2.7g	豚肉炙り焼き ブロccoliのお浸し 野菜のおろし南蛮 パンプキンサラダ して昆布 わさび菜おひたし 282kcal / 3.5g	鶏肉と里芋のミルク煮 ハムマカロニサラダ 豆乳入りしっとり卵の花 あみ佃煮 おくらのおかか和え 297kcal / 2.7g	メバル煮付け 味ごぼう 厚揚げのそぼろあん ほうれん草と蒸し鶏の和え物 大根の漬物 黒豆 285kcal / 2.4g	鶏肉ときのこのガーリックステーキ 人参グラッセ 焼うどん ポークビーンズ 広島菜漬け 切昆布と油揚げのおかか煮 289kcal / 2.6g	牛焼肉 ニラ入り玉子 ブロccoliのカニカマあんかけ ペンネのカレークリーム 白菜漬け ツナとほうれん草の和え物 330kcal / 2.6g	さわら塩焼 花車かまぼこ 高野豆腐の含め煮 豆ひじき しば漬け おくらの胡麻和え 308kcal / 2.5g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
豚肉の黒酢あん いんげん 焼ギョーザ カリフラワーとウィンナーの煮物 高菜ちりめん かにかま入り玉子 392kcal / 3.2g	スケソウダラ煮付け 人参煮 肉団子の中華スープ煮 干し海老入り卵の花 はりはり漬 小豆煮 301kcal / 2.0g	仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツ(付合せ) かぶの湯葉あんかけ ほうれん草コーンバター 胡瓜漬け 小魚の佃煮 338kcal / 3.2g	塩だれチキン なます 菜野の和風ドレッシング仕立て 焼きそば しそ昆布 いんげんのピーナッツ和え 372kcal / 3.0g	えび屋が作ったえびフライ 鶏肉の黒酢風味 大根のそぼろあん 鳴門産細切りわかめ煮 ほうれん草のごま和え タルトソース 285kcal / 2.3g	さば味噌煮 ふきの含め煮 ブロccoliとコーンの和え物 さつま芋煮 大根としその実の漬物 おくらと湯葉のお浸し 420kcal / 2.5g	トマトソースハンバーグ ツイストマカロニ ちくわの炒り煮 コールスローサラダ 塩えんどう豆 ささみの梅肉和え 321kcal / 3.2g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
麻婆茄子 小松菜とじゃこのお浸し スクランブルエッグ(ハム) ささげの胡麻和え ザーサイ炒め うずら豆 329kcal / 2.5g	牛肉のオイスターソース サラダチキンと豆のサラダ ミートソーススパゲティ 切り昆布煮 おくらのおかか和え 399kcal / 2.5g	カレイの唐揚げ キャベツとカニカマのサラダ さつまいもの蜜かけ 小松菜の和え物 大根の漬物 ささがききんぴらごぼう 294kcal / 2.3g	牛肉のカレーソース 白菜と青菜のそぼろあんかけ ジャーマンポテト しょうがの甘辛煮 枝豆とコーンの洋風煮 366kcal / 3.0g	あじみりん焼き 花形人参 高野豆腐の含め煮 ハムマカロニサラダ 畑のお肉しぐれ煮 野菜のマリネ 282kcal / 2.2g	鶏肉のトマトソース ペペロンチーノ なます お豆と昆布の煮物 広島菜漬け 五目厚焼き玉子 336kcal / 3.3g	豚キムチ 浸し豆 茄子とピーマンの煮浸し ひじきの煮物 刻みたくあん わさび菜おひたし 326kcal / 3.3g

【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

