

2022年1月



やわらか食
食食

30日(日)	31日(月)			※ 栄養価表示		1日(土)
いわし生姜煮 玉子とブロッコリーの炒め物 肉団子と野菜の煮物 レンコンのずんだ和え プリン	和風おろしハンバーグ そら豆のかぼちゃソース 白菜と豚肉のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 白桃のコンポート			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
160kcal / 1.3g	171kcal / 1.5g					
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
X	X	鮭のチャンチャン焼き風 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト	酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中華あんかけ あんころ餅	カレイのおろしソース コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け	からあげ 金平レンコン ブロッコリーの胡麻和え ロールキャベツ かぼちゃプリン	鮭と帆立風味の白ワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 鶏肉と野菜のガーリック風味 プリン
		190kcal / 1.5g	207kcal / 1.2g	174kcal / 1.8g	194kcal / 1.3g	211kcal / 1.4g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ミートローフ ホワイトアスパラガスのサラダ そら豆とカリフラワーのソテー ふうふき大根 野沢菜漬け	めめけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン	チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト	カレイの煮付け ごぼうの磯辺揚げ 里芋の煮物 白菜の牛そぼろ 白桃のコンポート	ハンバーグ マッシュポテト ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 パナナチョコ	いわしのつみれ焼 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け	鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト
149kcal / 1.2g	164kcal / 1.0g	182kcal / 0.8g	169kcal / 1.0g	163kcal / 0.8g	158kcal / 1.3g	190kcal / 1.2g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅	牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 切干大根の煮物 茄子のミートソース 野沢菜漬け	いわしの梅ソース ふうふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト	鶏肉と野菜のカレーソース 海老とホウレン草のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 五目豆 あんずのシロップ煮	めめけのバター醤油風味 麻婆茄子 菜の花の辛子和え 鶏団子のクリームソース 洋梨のフランポワーズ風味	豚肉の味噌和え(回鍋肉風) ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 マンゴーシロップ漬け	カレイの煮付け ごぼうの磯辺揚げ 里芋の煮物 白菜の牛そぼろ 白桃のコンポート
202kcal / 1.2g	180kcal / 1.5g	170kcal / 1.0g	177kcal / 1.0g	191kcal / 0.9g	179kcal / 0.9g	169kcal / 1.0g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト	鮭かつマヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 椎茸の旨煮 大学芋	牛肉のオイスター炒め コロッケ 菜の花の辛子和え 豆ひじき マンゴーシロップ漬け	さばの生姜煮 豚肉と野菜の炒め 小松菜と菊花のお浸し 筍の煮物 人参プリン	鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト	めめけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン	カツ煮 五目豆 ブロッコリーの中華あんかけ 海老とホウレン草のトマトソース きんとん
182kcal / 0.8g	187kcal / 1.2g	215kcal / 1.4g	166kcal / 1.2g	190kcal / 1.2g	164kcal / 1.0g	204kcal / 1.2g

【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



2022年1月



やわらか食
夕食

30日(日)	31日(月)	※ 栄養価表示			1日(土)	
八宝菜 マッシュポテト インゲンの土佐和え キャベツのカレーマリネ バナナチョコ	たらのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋	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	
145kcal / 0.8g	159kcal / 0.9g					
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
X	X	チキンカツ 田楽豆腐 キャベツのカレーマリネ 海老とホウレン草のトマトソース かぼちゃプリン	いわしの梅ソース ふるふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト	豚肉の味噌和え(回鍋肉風) ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 マンゴーシロップ漬け	ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮	チキントマト煮 エビ真丈 金平ごぼう 麻婆茄子 大学芋
		206kcal / 1.0g	170kcal / 1.0g	179kcal / 0.9g	153kcal / 0.7g	161kcal / 0.8g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
さばの生姜煮 豚肉と野菜の炒め 小松菜と菊花のお浸し 筍の煮物 人参プリン	八宝菜 マッシュポテト インゲンの土佐和え キャベツのカレーマリネ バナナチョコ	たらの西京焼き ホウレン草と玉子のトマト炒め 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 洋梨のフランボワーズ風味	牛肉のオイスター炒め コロッケ 菜の花の辛子和え 豆ひじき マンゴーシロップ漬け	鮭のチャンチャン焼き風 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト	カツ煮 五目豆 ブロッコリーの中中華あんかけ 海老とホウレン草のトマトソース きんとん	たらのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋
166kcal / 1.2g	145kcal / 0.8g	159kcal / 1.3g	215kcal / 1.4g	190kcal / 1.5g	204kcal / 1.2g	159kcal / 0.9g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
チキンカツ 田楽豆腐 キャベツのカレーマリネ 海老とホウレン草のトマトソース かぼちゃプリン	鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し 鶏団子のクリームソース じゃが芋の磯辺和え コーヒープリン	とんかつ ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 金平レンコン みたらし団子	ほっけの柚子こしょう 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 もろ豆とカリフラワーのソテー 大学芋	麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ インゲンの白和え 野菜の含め煮 あんずのシロップ煮	鮭カツカツカレーソース 筑前煮 玉子とブロッコリーの炒め物 インゲンの土佐和え かぼちゃプリン	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロッコリーの胡麻和え みたらし団子
206kcal / 1.0g	166kcal / 0.9g	185kcal / 1.1g	136kcal / 1.2g	128kcal / 0.9g	157kcal / 1.2g	227kcal / 1.5g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
たらのトマトソース ごぼうの磯辺揚げ 鶏肉と野菜のガーリック風味 里芋の煮物 洋梨のフランボワーズ風味	からあげ 金平レンコン ブロッコリーの胡麻和え ロールキャベツ かぼちゃプリン	ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮	味噌カツ 豆ひじき 焼きうどん 帆立風味のトマトソース 野沢菜漬け	たらの西京焼き ホウレン草と玉子のトマト炒め 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 洋梨のフランボワーズ風味	牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 切干大根の煮物 茄子のミートソース 野沢菜漬け	鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し 鶏団子のクリームソース じゃが芋の磯辺和え コーヒープリン
182kcal / 1.1g	194kcal / 1.3g	153kcal / 0.7g	188kcal / 1.5g	159kcal / 1.3g	180kcal / 1.5g	166kcal / 0.9g

【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

