

30日(日)	31日(月)	※ 栄養価表示			1日(土)	
サーモンバーグ ナポリタン 干し海老入り卵の花 ポテトとウイナー モロヘイヤのお浸し 豚肉のしぐれ煮	厚揚げとそぼろの彩り炒め 焼きそば 厚焼き玉子(関東風) 小魚の佃煮 塩えんどう豆	おかずのみ ※より詳細な栄養価表も お渡します！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g				
260kcal / 2.1g	264kcal / 2.0g					
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
		メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け かぼちゃの田舎煮 がんもと野菜の含め煮 ほうれん草のごま和え 肉味噌	メンチカツ 豆サラダ ポテトとウイナー おくらと湯葉のお浸し しば漬け フライソース	さば煮付け 人参煮 ブロッコリーとコーンの和え物 豆腐の中華あん かにかま入り玉子 白菜漬け	若鶏の味噌焼き ツナの梅風味パスタ さつま揚げと野菜の煮物 小豆煮 広島菜漬け	ホッケみりん焼き 花車かまぼこ さつまいもの蜜がけ 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草白和え はりはり漬
		165kcal / 1.4g	299kcal / 2.3g	260kcal / 1.6g	264kcal / 2.2g	191kcal / 1.7g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
牛肉のおろし煮 小松菜の和え物 厚焼き玉子(関東風) 若布と干し海老の当座煮 しょうがの甘辛煮	赤魚塩焼き チンゲン菜のお浸し 大根のそぼろあん 畑のお肉の旨煮 うずら豆 胡瓜漬け	豚ヒレかつ お豆と昆布の煮物 キャベツのコンソメ煮 いんげんのピーナッツ和え 大根としその実の漬物 フライソース	黄金カレー煮付け 花形人参 ささげの胡麻和え 高野豆腐の含め煮 一口照り焼きチキン 鳴門産細切りわかめ煮	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ たらこポテトサラダ 野菜とウイナーの炒め物 おくらと湯葉のお浸し カラフルピクルス	にしんの中華ソース 人参煮 いんげんのベーコン炒め とりごぼう 大豆ちりめん 胡瓜の生姜漬け	鶏肉ねぎ塩ダレ 切干大根 ラトウユ 五目厚焼き玉子 ザーサイ炒め
276kcal / 2.3g	156kcal / 1.5g	262kcal / 1.9g	166kcal / 1.8g	231kcal / 2.5g	207kcal / 2.2g	236kcal / 1.8g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
あじフライ ミートソーススパゲティ 鶏肉のクリーム煮 チンゲン菜と人参のお浸し 塩えんどう豆 フライソース	牛肉の甘辛焼き ジャーマンポテト 野菜と蒸し鶏のカレーソース ささがききんぴらごぼう 切り昆布煮	ぶり大根 蓮根そぼろ 鶏肉の玉子とじ わさび菜おひたし 畑のお肉しぐれ煮	豚すき煮 <small>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)</small> 白菜と青菜のそぼろあんかけ そうだがつおの角煮 刻みたくあん	ホキ西京焼き チンゲン菜のお浸し ひじきの煮物 肉入り野菜炒め 合鴨スモーク あみ佃煮	鶏ささみチーズカツ マカロニと卵のサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 野菜のマリネ 昆布ちりめん フライソース	マスの漬け焼き れんこんの甘酢漬け 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールのトマトソース 花斗六豆 広島菜漬け
248kcal / 1.5g	211kcal / 2.3g	219kcal / 2.2g	191kcal / 2.4g	186kcal / 1.5g	255kcal / 2.1g	253kcal / 1.9g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
金目鯛煮付け オクラのお浸し とりごぼう 出汁巻き玉子 湯葉入りチンゲン菜 かにかまサラダ 白菜漬け	八宝菜 しゅうまい <small>厚揚げといんげんの煮物</small> 黒豆 赤しそ大根	豚肉とがんもの含め煮 マカロニのクリーム煮 蒸し鶏の胡麻だれ和え 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	白糸だら煮付 味付いんげん 豆ひじき ささみフライ(梅入り) かにかま入り玉子 胡瓜漬け	鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草コーンバター 茄子と挽肉の味噌炒め 小豆煮 しそ昆布	さば塩焼 華かまぼこ かぼちゃの田舎煮 鶏つくねの野菜あん おくらの胡麻和え あみ佃煮	回鍋肉 スクランブルエッグ(人参) 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 いんげんのピーナッツ和え 胡瓜の生姜漬け
259kcal / 2.4g	204kcal / 1.9g	197kcal / 2.1g	201kcal / 1.9g	254kcal / 2.2g	252kcal / 1.7g	246kcal / 1.9g

【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 ワンツゥスリー  
豊川店

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



2022年1月



普通食  
夕食

30日(日)	31日(月)	※ 栄養価表示			1日(土)	
鶏肉と野菜のカレーソース 切干大根 キャベツのコンソメ煮 大豆ちりめん おかか昆布	にしんのみぞれ煮 チンゲン菜のお浸し ポテトサラダ 大葉入り豆腐団子 鶏レバー煮 しば漬け	おかずのみ ※より詳細な栄養価表も お渡します！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g			X	
258kcal / 1.9g	236kcal / 2.6g					
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
X	X	牛肉アスパラのオイスターソース スクランブルエッグ(人参) 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 大豆ちりめん 赤しそ大根	銀ひらす照焼き 青菜ピーナッツ和え 切干大根 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 野菜のマリネ 塩えんどう豆	豚肉の黒胡椒焼き 厚揚げのきのこのあんかけ チキンボールのトマトソース チンゲン菜と人参のお浸し 胡瓜の生姜漬け	あじ塩焼き オクラのお浸し ひじきの煮物 出汁巻き玉子 ごぼうサラダ おかか佃煮	大葉香るささみカツ マカロニのクリーム煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮 フライソース
		234kcal / 1.7g	197kcal / 1.5g	292kcal / 2.5g	217kcal / 1.9g	296kcal / 2.1g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ぶり煮付け 味付いんげん ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 肉入り野菜炒め 花斗六豆 刻みたくあん	鶏つくね ナポリタン パンプキンサラダ 厚揚げといんげんの煮物 わさび菜おひたし しそ昆布	白糸だらの照焼き れんこんの甘酢漬け 豆乳入りしっとり卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め おくらのおかか和え あみ佃煮	牛ごぼう ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ブロッコリーのカニカマあんかけ 黒豆 大根の漬物	えびフライ ポークビーンズ 鶏肉の黒酢風味 切昆布と油揚げのおかか煮 広島菜漬け タルタルソース	豚肉のみぞれがけ ペンのカレークリーム 花野菜のポトフ ツナとほうれん草の和え物 白菜漬け	さば味噌煮 味ごぼう 豆ひじき がんもと野菜の含め煮 おクラの胡麻和え しば漬け
244kcal / 1.7g	246kcal / 2.3g	192kcal / 1.5g	174kcal / 2.1g	288kcal / 2.0g	192kcal / 2.2g	249kcal / 1.9g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
麻婆豆腐 カリフラワーとウインナーの煮物 鶏つくねの野菜あん かにかま入り玉子 高菜ちりめん	メバル煮付け 味付いんげん 干し海老入り卵の花 豆腐の中華あん 小豆煮 はりはり漬	チキンミートローフ ほうれん草コーンバター ポテトとウインナー 小魚の佃煮 胡瓜漬け トッピングソース(トマト)	さわら塩焼 華かまぼこ 焼きそば 五目揚げ豆腐 いんげんのピーナッツ和え しそ昆布	肉じゃが 大根のそぼろあん 厚焼き玉子(関東風) ほうれん草のごま和え 鳴門産細切りわかめ煮	いわしかつお節煮 花形人参 さつま芋煮 高野豆腐と野菜の煮物 おくらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物	ふんわりカニ玉 コールスローサラダ 畑のお肉の旨煮 ささみの梅肉和え 塩えんどう豆
179kcal / 1.8g	196kcal / 1.3g	185kcal / 2.4g	292kcal / 2.1g	207kcal / 1.8g	194kcal / 1.9g	179kcal / 2.4g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
豚ロース焼きの生姜風味 ささげの胡麻和え さつま揚げと野菜の煮物 うずら豆 ザーサイ炒め	若鶏から揚げ キャベツと人参の炒め ミートソーススパゲティ あおさ入り玉子焼き おくらのおかか和え 切り昆布煮	あじ西京焼き 花車かまぼこ 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 ささがききんぴらごぼう 大根の漬物	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ジャーマンポテト 花野菜のポトフ 枝豆とコーンの洋風煮 しょうがの甘辛煮	ぶりの揚げ煮 青菜ピーナッツ和え ハムマカロニサラダ がんもと野菜の含め煮 野菜のマリネ 畑のお肉しぐれ煮	牛肉と玉ねぎのすき煮 お豆と昆布の煮物 野菜とウインナーの炒め物 五目厚焼き玉子 広島菜漬け	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ひじきの煮物 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) わさび菜おひたし 刻みたくあん
200kcal / 2.0g	261kcal / 2.0g	185kcal / 2.6g	217kcal / 2.2g	228kcal / 1.6g	282kcal / 2.2g	157kcal / 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  
FAX

0533-56-3005  
0533-56-3006

