

2022年5月



普通食
昼食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
豚しゃぶ 小松菜の和え物 野菜とウインナーの炒め物 黒豆 鳴門産細切りわかめ煮 おろしあん	えびフライ ツナの梅風味パスタ 野菜と蒸し鶏のカレーソース にしん酢漬け ザーサイ炒め タルタルソース	若鶏の味噌焼き 大根のそぼろあん 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け	ぶり大根 ふきと油揚げの田舎煮 豆腐の中華あん うずら豆 切り昆布煮	豚肉と木耳の炒り卵 豆ひじき チキンボールのトマトソース おぐらの胡麻和え 白菜漬け	白糸だら煮付 花形人参 桜えび入り和風パスタ とりごぼう 小豆煮 大根の漬物	回鍋肉 カリフラワーとウインナーの煮物 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 かにかま入り玉子 しそ昆布
187kcal / 1.9g	269kcal / 2.1g	220kcal / 2.5g	230kcal / 1.8g	225kcal / 1.8g	182kcal / 1.8g	218kcal / 2.0g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
いわしかつお節煮 味付いんげん そら豆フライ 白菜と青菜のそぼろあんかけ ごぼうサラダ 畑のお肉しぐれ煮	金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し 切干大根 ポテトとウインナー おぐらと湯葉のお浸し 高菜ちりめん	さわら塩焼 青菜ピーナッツ和え 焼きそば さつま揚げと野菜の煮物 五目厚焼き玉子 胡瓜とアカモクの酢の物	鶏肉と野菜のカレーソース お豆と昆布の煮物 キャベツのコンソメ煮 野菜のマリネ あみ佃煮	黄金カレー煮付け 人参煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 畑のお肉の旨煮 黒豆 刻みたくあん	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め マカロニと卵のサラダ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) わさび菜おひたし 塩えんどう豆	ホッケ塩焼 菜の花のおひたし 干し海老入り卵の花 肉入り野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 大根の漬物
241kcal / 2.2g	223kcal / 2.0g	223kcal / 1.9g	244kcal / 1.6g	156kcal / 1.6g	271kcal / 2.0g	172kcal / 2.1g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
厚揚げとそぼろの彩り炒め 湯葉入りチンゲン菜 鶏肉の玉子とじ 花斗六豆 はりはり漬	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け さつま芋煮 とりごぼう 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の生姜漬け	ハッシュドビーフ ジャンボ肉だんご 野菜とウインナーの炒め物 ツナとほうれん草の和え物 カラフルピクルス	さば味噌煮 味ごぼう ひじきの煮物 出汁巻き玉子 おぐらの胡麻和え しょうがの甘辛煮	大葉香るささみカツ 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツのコンソメ煮 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん おかか佃煮 フライソース	あじ塩焼き 花車かまぼこ ジャーマンポテト 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささがききんぴらごぼう 刻みたくあん	牛肉のおろし煮 ツナの梅風味パスタ 筑前煮 おぐらのおかか和え 広島菜漬け
196kcal / 1.6g	173kcal / 1.5g	251kcal / 2.2g	276kcal / 1.9g	309kcal / 1.6g	158kcal / 2.4g	257kcal / 2.4g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
ぶり煮付け 人参煮 蓮根そぼろ ブロッコリーのカニカマあんかけ 大豆ちりめん 赤しそ大根	麻婆茄子 小松菜の和え物 厚焼き玉子(関東風) そうだがつおの角煮 切り昆布煮	白糸だらの照焼き 花形人参 豆ひじき 肉入り野菜炒め ごぼうサラダ 胡瓜漬け	豚肉とがんもの含め煮 しゅうまい ポテトとウインナー 小豆煮 白菜漬け	カツオの煮付け オクラのお浸し マカロニと果物のサラダ ラタトゥイユ 小松菜とちくわの煮浸し 大根としその実の漬物	車海老の天ぷら・いんげん天ぷら 高知県産真鯛の天ぷら・天つゆ 筑前煮 さつまいもの蜜がけ ほうれん草と油揚げのお浸し かにかま入り玉子 そら豆	にしんの中華ソース チンゲン菜のお浸し 大根のそぼろあん 高野豆腐の含め煮 うずら豆 ザーサイ炒め
228kcal / 1.8g	254kcal / 2.0g	161kcal / 1.5g	239kcal / 1.7g	193kcal / 2.0g	273kcal / 1.6g	212kcal / 2.1g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 筍土佐煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 野菜のマリネ 塩えんどう豆	マスの漬け焼き 花車かまぼこ パンプキンサラダ さつま揚げと野菜の煮物 おぐらのおかか和え しば漬け	炭火焼き鳥 切干大根 出汁巻き玉子 枝豆とコーンの洋風煮 鳴門産細切りわかめ煮	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 ○○kcal / ○.○g			
205kcal / 2.2g	181kcal / 2.3g	240kcal / 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



2022年5月

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
さわら西京焼き 菜の花のおひたし マカロニと果物のサラダ 花野菜のポトフ おくらのおかか和え 赤しそ大根	牛肉と玉ねぎのすき煮 おかず豆 キャベツのコンソメ煮 片口いわし浅炊き 広島菜漬け	さば煮付け 人参煮 干し海老入り卵の花 畑のお肉の旨煮 いんげんのピーナッツ和え はりはり漬	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン コールスローサラダ 厚焼き玉子(関東風) わさび菜おひたし 胡瓜漬け	にしんのみぞれ煮 チンゲン菜のお浸し 筍土佐煮 肉入り野菜炒め 小魚の佃煮 そら豆	メンチカツ ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉のクリーム煮 胡瓜とツナの酢の物 桜でんぶ フライソース	めばる白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ひじきと蒸し鶏のサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん
190kcal / 1.7g	265kcal / 2.2g	280kcal / 1.3g	251kcal / 2.4g	178kcal / 2.0g	273kcal / 2.3g	194kcal / 1.6g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
鶏肉ねぎ塩ダレ ミートソーススパゲティ 出汁巻き玉子 若布と干し海老の当座煮 カラフルピクルス	あじみりん焼き 華かまぼこ 蓮根そぼろ がんもと野菜の含め煮 モロヘイヤのお浸し おかか昆布	豚ロース焼きの生姜風味 しゅうまい ブロッコリーのカニカマあんかけ 枝豆とコーンの洋風煮 赤しそ大根	白身魚フライ 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉の黒酢風味 ささがききんぴらごぼう 広島菜漬け タルタルソース	チキンミートローフ 桜えび入り和風パスタ 高野豆腐の含め煮 かにかまサラダ 胡瓜漬け トッピングソース(トマト)	ぶり照焼 オクラのお浸し 大根のそぼろあん 筑前煮 さつま芋とリンゴの紅芋和え 切り昆布煮	酢豚 ふきと油揚げの田舎煮 厚焼き玉子(関東風) 大豆ちりめん しば漬け
277kcal / 1.9g	156kcal / 1.6g	219kcal / 2.2g	278kcal / 1.9g	216kcal / 2.4g	224kcal / 1.7g	231kcal / 2.1g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
スケソウダラ煮付け 花形人参 ポテトサラダ 鶏肉と野菜のいなり巻 ほうれん草のごま和え しそ昆布	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め 豆ひじき ラタトゥイユ かにかま入り玉子 白菜漬け	えびカツ マカロニと果物のサラダ 豆腐の中華あん 切昆布と油揚げのおかか煮 ザーサイ炒め フライソース	肉じゃが 菜の花の辛子和え チキンボールのトマトソース 竹輪とじゃこの煮物 大根としその実の漬物	いわし紀州煮 味付いんげん 切干大根 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 うずら豆 肉味噌	ブレンオムレツ カリフラワーとウインナーの煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え 野菜のマリネ 高菜ちりめん ミートソース	ホキ西京焼き 青菜ピーナッツ和え コールスローサラダ 畑のお肉の旨煮 一口照り焼きチキン 塩えんどう豆
157kcal / 2.0g	205kcal / 1.4g	288kcal / 1.9g	206kcal / 2.6g	208kcal / 1.5g	197kcal / 1.8g	160kcal / 1.2g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
豚すき煮 干し海老入り卵の花 さつま揚げと野菜の煮物 わさび菜おひたし 鮭フレーク	いかフライ 焼きそば 野菜と蒸し鶏のルーソース 黒豆 大根の漬物 フライソース	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草コーンバター 鶏肉の玉子とじ おくらと湯葉のお浸し あみ佃煮	赤魚塩焼き れんこんの甘酢漬け ふきと油揚げの田舎煮 ささみフライ(梅入り) 若布と干し海老の当座煮 はりはり漬	牛肉の柳川風 お豆と昆布の煮物 野菜とウインナーの炒め物 鶏レバー煮 広島菜漬け	ホッケみりん焼き 華かまぼこ なます 大葉入り豆腐団子 おくらの胡麻和え 畑のお肉しぐれ煮	鶏肉のチーズクリームソース スクランブルエッグ(人参) 花野菜のポトフ かにかまサラダ 胡瓜の生姜漬け
183kcal / 2.1g	280kcal / 1.8g	225kcal / 2.7g	177kcal / 1.9g	310kcal / 2.0g	194kcal / 2.1g	232kcal / 1.9g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
さば塩焼 青菜ピーナッツ和え ひじきの煮物 とりごぼう 花斗六豆 刻みたくあん	豚肉と筍の旨煮 ブロッコリーとコーンの和え物 鶏肉と野菜のいなり巻 チンゲン菜と人参のお浸し 昆布ちりめん	メバル煮付け 味ごぼう 豆乳入りしっとり卵の花 白菜と青菜のそぼろあんかけ 合鴨スモーク 大根の漬物	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			
269kcal / 1.9g	158kcal / 2.2g	236kcal / 2.3g				

【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

