

2022年6月



普通食
昼食

※ 栄養価表示		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
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	あじフライ ハムマカロニサラダ <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small>	豚肉のトマトソース 小松菜の和え物 ポテトとウインナー 胡瓜とツナの酢の物 桜でんぶ	赤魚金山寺味噌焼き 味付いんげん <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 豆腐の中華あん 小豆煮 はりはり漬	ふんわりカニ玉 焼きそば 鶏肉の黒酢風味 <small>切昆布と油揚げのおかか煮</small> 高菜ちりめん	
	食塩相当量	黒豆 胡瓜漬け フライソース	273kcal / 1.7g	186kcal / 2.3g	182kcal / 1.6g	257kcal / 2.9g
○○kcal / ○.○g						
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
銀ひらす照焼き 華かまぼこ 干し海老入り卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め おくらの胡麻和え 大根としその実の漬物	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ カリフラワーとウインナーの煮物 鶏肉のクリーム煮 花斗六豆 広島菜漬け	白身魚フライ ふきと油揚げの田舎煮 畑のお肉の旨煮 一口照り焼きチキン しば漬け タルタルソース	豚ロース焼きの生姜風味 お豆と昆布の煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささがききんぴらごぼう 赤しそ大根	めばる白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ゆず入り芋きんとん 鶏肉と野菜のいなり巻 わさび菜おひたし あみ佃煮	厚揚げとそぼろの彩り炒め スクランブルエッグ(人参) 花野菜のポトフ 大豆ちりめん 白菜漬け	さば煮付け 味付いんげん 豆乳入りしっとり卵の花 とりごぼう 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜の生姜漬け
211kcal / 1.6g	244kcal / 2.3g	247kcal / 1.7g	193kcal / 2.5g	192kcal / 1.4g	217kcal / 1.7g	288kcal / 1.9g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
若鶏から揚げ ナポリタン ひじきの煮物 <small>野菜とウインナーの炒め物</small> 片口いわし浅炊き おかか佃煮	さわら西京焼き 花形人参 蓮根そぼろ がんもと野菜の含め煮 ほうれん草のごま和え 大根の漬物	牛肉と玉ねぎのすき煮 豆サラダ 冬瓜とひき肉の煮物 チンゲン菜と人参のお浸し しそ昆布	ぶりの揚げ煮 青菜ピーナッツ和え かぼちゃの田舎煮 野菜と蒸し鶏のカレーソース かにかまサラダ 塩えんどう豆	ゴーヤチャンプルー しゅうまい さつま揚げと野菜の煮物 鶏レバー煮 しば漬け	黄金カレイ煮付け オクラのお浸し おかず豆 茄子と挽肉の味噌炒め 切昆布と油揚げのおかか煮 赤しそ大根	鶏つくね ナポリタン ほうれん草コーンバター キャベツのコンソメ煮 ごぼうサラダ そら豆
227kcal / 2.3g	185kcal / 1.7g	267kcal / 2.3g	232kcal / 1.4g	222kcal / 2.6g	209kcal / 1.8g	236kcal / 2.6g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
ホキ西京焼き チンゲン菜のお浸し 大根のそぼろあん 鶏肉の黒酢風味 黒豆 切り昆布煮	豚ヒレかつ ひじきと蒸し鶏のサラダ ラタトゥイユ かにかま入り玉子 白菜漬け フライソース	いわし紀州煮 味ごぼう なます 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 若布と干し海老の当座煮 しょうがの甘辛煮	鶏肉のみぞれ煮 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 枝豆とコーンの洋風煮 おかか昆布	あじみりん焼き 青菜ピーナッツ和え 蓮根そぼろ 高野豆腐の含め煮 野菜のマリネ 胡瓜の生姜漬け	肉じゃが 切干大根 チキンボールのトマトソース 小松菜とちくわの煮浸し 塩えんどう豆	えびカツ カリフラワーとウインナーの煮物 肉入り野菜炒め おくらのおかか和え 昆布ちりめん フライソース
174kcal / 1.6g	275kcal / 1.8g	157kcal / 1.9g	248kcal / 1.9g	168kcal / 2.0g	214kcal / 2.0g	224kcal / 2.0g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
麻婆茄子 豆ひじき <small>厚焼き玉子(関東風)</small> いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け	スクソウダラ煮付け 人参煮 ツナの梅風味パスタ 畑のお肉の旨煮 うずら豆 胡瓜漬け	豚しゃぶ たらこポテトサラダ 蒸し鶏の胡麻だれ和え わさび菜おひたし ザーサイ炒め おろしあん	ホッケみりん焼き 味付いんげん <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 五目揚げ豆腐 花斗六豆 刻みたくあん	鶏肉ねぎ塩ダレ ブロッコリーとコーンの和え物 ラタトゥイユ ごぼうサラダ しそ昆布		
249kcal / 1.8g	173kcal / 1.6g	192kcal / 2.0g	220kcal / 1.6g	224kcal / 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できます!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p>				麻婆豆腐 ジャンボ肉だんご 蒸し鶏の胡麻だれ和え わさび菜おひたし 切り昆布煮	ぶり大根 蓮根そぼろ あおさ入り玉子焼き いんげんのピーナッツ和え 白菜漬け	金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し 豆ひじき 肉入り野菜炒め 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮	カレイの唐揚げ 湯葉入りチンゲン菜 がんもと野菜の含め煮 野菜のマリネ 肉味噌
				250kcal / 2.1g	235kcal / 2.1g	207kcal / 2.0g	196kcal / 1.5g
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	
豚肉の黒胡椒焼き コールスローサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 五目厚焼き玉子 塩えんどう豆	白糸だら煮付 人参煮 大根のそぼろあん 厚揚げた鶏肉の中華旨煮 ごぼうサラダ しそ昆布	鶏肉と野菜のカレーソース 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) キャベツのコンソメ煮 若布と干し海老の当座煮 カラフルピクルス	いわしかつお節煮 花形人参 ポテトサラダ 厚焼き玉子(関東風) おくらと湯葉のお浸し しょうがの甘辛煮	メンチカツ ツナの梅風味パスタ ラタトゥイユ 枝豆とコーンの洋風煮 ザーサイ炒め フライソース	あじ西京焼き チンゲン菜のお浸し 筍土佐煮 さつま揚げと野菜の煮物 いんげんのピーナッツ和え 切り昆布煮	回鍋肉 ほうれん草と人参の煮浸し チキンボールのトマトソース 黒豆 はりはり漬	
290kcal / 2.0g	158kcal / 2.1g	225kcal / 2.0g	232kcal / 1.8g	304kcal / 2.1g	151kcal / 2.2g	246kcal / 1.6g	
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	
にしんのみぞれ煮 人参煮 ジャーマンポテト 豆腐の中華あん 野菜のマリネ 畑のお肉しぐれ煮	豚肉と木耳の炒り卵 そら豆フライ ブロッコリーのカニカマあんかけ 一口照り焼きチキン 胡瓜漬け	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め ミートソーススパゲティ 高野豆腐の含め煮 おくらのおかか和え 刻みたくあん	若鶏の味噌焼き 切干大根 肉入り野菜炒め うずら豆 広島菜漬け	ホッケ塩焼 花車かまぼこ 干し海老入り卵の花 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし 鳴門産細切りわかめ煮	大葉香るささみカツ ハムマカロニサラダ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け フライソース	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ひじきの煮物 鶏肉の玉子とし おくらの胡麻和え 大根としその実の漬物	
192kcal / 2.0g	244kcal / 1.7g	254kcal / 2.5g	249kcal / 2.0g	159kcal / 1.9g	298kcal / 2.2g	150kcal / 1.6g	
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
ハッシュドビーフ 桜えび入り和風パスタ ポテトとウインナー ささみの梅肉和え 高菜ちりめん	さば味噌煮 味付いんげん 小松菜の和え物 筑前煮 小豆煮 刻みたくあん	豚肉とがんもの含め煮 お豆と昆布の煮物 出汁巻き玉子 ほうれん草のごま和え 胡瓜漬け	さわら塩焼 華かまぼこ さつま芋煮 豆腐の中華あん ささがききんぴらごぼう 大根の漬物	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン 豆サラダ 野菜と蒸し鶏のカレーソース 片口いわし浅炊き はりはり漬	ぶり煮付け 花形人参 湯葉入りチンゲン菜 とりごぼう 五目厚焼き玉子 しば漬け	豚すき煮 マカロニと果物のサラダ 鶏肉と野菜のいなり巻 ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮	
208kcal / 2.0g	254kcal / 2.0g	221kcal / 1.9g	214kcal / 1.3g	276kcal / 2.5g	242kcal / 1.9g	220kcal / 2.0g	
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)			
メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け 豆乳入りしっとり卵の花 がんもと野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 赤しそ大根	炭火焼き鳥 しゅうまい 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらと湯葉のお浸し 切り昆布煮	いかフライ ふきと油揚げの田舎煮 鶏肉のクリーム煮 そうだがつおの角煮 大根としその実の漬物 フライソース	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ パンプキンサラダ 野菜とウインナーの炒め物 かにかま入り玉子 胡瓜とアカモクの酢の物	カラスガレイ西京焼き 花形人参 切干大根 ささげの胡麻和え 筍土佐煮 黒豆 しば漬け			
166kcal / 1.6g	222kcal / 2.1g	253kcal / 2.1g	255kcal / 2.4g	172kcal / 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 ワンツウスリー
豊川店

TEL
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006

