

2024 年 1 月

普通食
昼食

	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)	6 日 (土)
	休	業	日	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け かぼちゃの田舎煮 豆腐干と野菜の中華和え 小豆煮 野沢菜入り大根の漬物	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草コーンバター 花野菜のポトフ 一口照り焼きチキン しば漬け	赤魚塩焼き チンゲン菜のお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツのコンソメ煮 うずら豆 白菜漬け
				182kcal / 1.4g	225kcal / 2.9g	174kcal / 1.5g
7 日 (日)	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)
鶏肉のチーズクリームソース 小松菜の和え物 厚焼き玉子 (関東風) ツナマヨコーン 胡瓜漬け	白糸だらの照焼き 花形人参 焼きそば 畑のお肉の旨煮 おくらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物	牛すき焼き風ロケット お豆と昆布の煮物 野菜とウインナーの炒め物 ちりめんじゃこの佃煮 広島菜漬け フライソース	メバル煮付け 味付いんげん じゃが芋とおからのサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ キャベツのマリネ あみ佃煮	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ミートボール(オニオンソース) 鶏肉入り玉子とじ わさび菜おひたし 紅芯大根	ホッケ塩焼き れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 鳴門産細切りわかめ煮	炭火焼き鳥 野菜しんじょう 春雨と野菜のそぼろ炒め 人参しりしり 胡瓜の生姜漬け
247kcal / 2.0g	174kcal / 1.9g	293kcal / 1.8g	148kcal / 1.5g	181kcal / 1.9g	160kcal / 1.4g	206kcal / 2.1g
14 日 (日)	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)
サーモンバーグ ナポリタン 干し海老入り卵の花 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草のごま和え 刻みたくあん	大葉香るささみカツ ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん 五目厚焼き玉子 胡瓜漬け フライソース	さば味噌煮 花形人参 ミートボール(柚子おろし) 豆腐干と野菜の中華和え 花斗六豆 切り昆布煮	豚肉のトマトソース 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) ポテトとウインナー 鶏レバー煮 塩えんどう豆	さわら塩焼き 味付いんげん ハムマカロニサラダ 白菜と青菜のそぼろあんかけ さがききんぴらごぼう 赤ずいきの酢の物	鶏肉と野菜の和風醤油煮 切干大根 あおさ入り玉子焼き おくらのおかか和え 白菜漬け	麻婆茄子 豆サラダ 鶏さつま揚げ 小松菜のお浸し あみ佃煮
264kcal / 2.4g	261kcal / 2.2g	269kcal / 1.7g	222kcal / 1.5g	175kcal / 2.1g	186kcal / 2.0g	252kcal / 1.8g
21 日 (日)	22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 日 (土)
若鶏から揚げ キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 大葉入り豆腐団子 枝豆とコーンの洋風煮 野沢菜入り大根の漬物	いわしかつお節煮 人参煮 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 広島菜漬け	おでん 生姜味噌 かにかま入り玉子 牛バラ焼き 青森県産長芋と胡瓜の和え物 赤かぶ漬け	マスの塩焼き れんこんの甘酢漬け さつま芋煮 がんもとの野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 大根としその実の漬物	つくね (くわい入り) 豆ひじき ポテトとウインナー いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん	カレイの唐揚げ 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 小豆煮 胡瓜の生姜漬け	鶏肉とインゲンのおいスターソース ツナの梅風味パスタ キャベツとさつま揚げの中華煮 大豆ちりめん 白菜漬け
263kcal / 2.2g	194kcal / 1.8g	253kcal / 3.5g	163kcal / 1.4g	238kcal / 2.2g	235kcal / 1.9g	189kcal / 2.1g
28 日 (日)	29 日 (月)	30 日 (火)	31 日 (水)	※ 栄養価表示		
あじみりん焼き 花形人参 切干大根 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし 塩えんどう豆	豚肉の生姜風味 ペパネのカレークリーム ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) ツナとほうれん草の和え物 赤しそ大根	にしんみぞれ煮 味付いんげん しゅうまい 畑のお肉の旨煮 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	麻婆豆腐 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉と春雨の中華和え 人参しりしり 広島菜漬け	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		
192kcal / 1.4g	208kcal / 1.9g	226kcal / 2.2g	191kcal / 1.9g	〇〇kcal / 〇.〇g		

【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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006

2024 年 1 月

普通食
夕食

	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)	6 日 (土)
	休	業	日	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 がんもと野菜の含め煮 小松菜のお浸し あみ佃煮	サーモンフライ ぐる煮 ポテトとウインナー おくらのおかか和え 鶏そぼろ タルタルソース	豚肉の生姜風味 しゅうまい 高野豆腐と野菜の煮物 ごぼうサラダ 塩えんどう豆
				192kcal / 1.3g	255kcal / 1.5g	241kcal / 1.9g
7 日 (日)	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)
さば煮付け 味付いんげん 切干大根 ささみフライ (梅入り) チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮	チキンと野菜のガーリック風味 パンプキンサラダ ラタトゥイユ かにかま入り玉子 ザーサイ炒め	いわし紀州煮 人参煮 ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉と春雨の中華和え ささがききんぴらごぼう 刻みたくあん	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン スクランブルエッグ (人参) 大根サラダ 大豆ちりめん 胡瓜とアカモクの酢の物	ぶり照焼 花形人参 蓮根そぼろ キャベツとさつま揚げの中華煮 黒豆 しば漬け	茄子と大豆ミートのカレー風味 ツナの梅風味パスタ 出汁巻き玉子 いんげんのピーナッツ和え 野沢菜入り大根の漬物	気仙沼産カツオカツ 豆ひじき 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 桜でんぶ フライソース
259kcal / 1.9g	202kcal / 2.0g	163kcal / 1.6g	305kcal / 2.1g	192kcal / 1.7g	251kcal / 2.3g	281kcal / 1.9g
14 日 (日)	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)
豚肉と木耳の中華旨煮 ポテトサラダ 鶏さつま揚げ 胡瓜とツナの酢の物 白菜漬け	あじ塩焼き 味付いんげん おかず豆 キャベツのコンソメ煮 おくらのおかか和え あみ佃煮	鶏肉ねぎ塩ダレ マカロニと果物のサラダ 五目揚げ豆腐 小松菜のお浸し 赤しそ大根	にしん甘辛煮 人参煮 豆乳入りしっとり卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め ツナマヨコーン 広島菜漬け	チキンカツ ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐の含め煮 若布と干し海老の当座煮 大根としその実の漬物 フライソース	スケソウダラ煮付け 花形人参 ミートボール(オニオンソース) 畑のお肉の旨煮 キャベツのマリネ 刻みたくあん	豚肉とがんもの含め煮 焼きそば 鶏肉入り玉子とし 小豆煮 胡瓜漬け
215kcal / 2.2g	152kcal / 1.6g	301kcal / 1.8g	257kcal / 1.6g	196kcal / 1.9g	179kcal / 1.7g	214kcal / 2.0g
21 日 (日)	22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 日 (土)
メバル塩焼き 味付いんげん お豆と昆布の煮物 ブロッコリーのカニカマあんかけ ごぼうサラダ しば漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 小松菜の和え物 大根サラダ 人参しりしり 塩えんどう豆	ホッケみりん焼き 花形人参 干し海老入り卵の花 野菜とウインナーの炒め物 わさび菜おひたし 鳴門産細切りわかめ煮	牛すき焼き風コロケ コールスローサラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め ささみの梅肉和え おかか佃煮 フライソース	ふんわりカニ玉 ミートソーススパゲティ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 小松菜とちくわの煮浸し 昆布ちりめん	豚肉と野菜のガーリック風味 マカロニのクリーム煮 豆腐干と野菜の中華和え おくらと湯葉のお浸し あみ佃煮	さば塩焼き れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 豆腐と野菜のそぼろあん ささがききんぴらごぼう 野沢菜入り大根の漬物
158kcal / 1.6g	253kcal / 2.2g	155kcal / 1.7g	295kcal / 1.8g	219kcal / 2.7g	198kcal / 2.0g	266kcal / 1.7g
28 日 (日)	29 日 (月)	30 日 (火)	31 日 (水)		※ 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 ひじき煮 キャベツのコンソメ煮 黒豆 胡瓜漬け	厚揚げの塩そばあん じゃが芋とおからのサラダ ラタトゥイユ 鶏レバー煮 切り昆布煮	鶏ささみチーズカツ 焼きそば 厚焼き玉子 (関東風) 枝豆とコーンの洋風煮 紅芯大根 フライソース	ホッケ塩焼き 花形人参 ミートボール(柚子おろし) 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜のお浸し 赤ずいきの酢の物		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	
233kcal / 2.6g	186kcal / 1.6g	297kcal / 2.1g	155kcal / 1.5g		〇〇kcal / 〇.〇g	

【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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006