

2024 年 6 月

普通食
昼食

30 日 (日)				※ 栄養価表示		1 日 (土)
さわら塩焼き 華かまぼこ 豆乳入りしっとり卵の花 野菜と木耳の彩り炒め おくらのおかか和え 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		牛すき煮 つくねの甘酢あん ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらと湯葉のお浸し おかか佃煮
183kcal / 1.8g				〇〇kcal / 〇.〇g		194kcal / 2.2g
2 日 (日)	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	8 日 (土)
にしん甘辛煮 味付いんげん 焼きそば 五目揚げ豆腐 チンゲン菜と人参のお浸し ザーサイ炒め	豚肉のトマトソース 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 花野菜のポトフ 大豆ちりめん 野沢菜入り大根の漬物	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 干し海老入り卵の花 野菜と木耳の彩り炒め ほうれん草のごま和え 胡瓜漬け	鶏肉と野菜の和風醤油煮 コールスローサラダ 厚焼き玉子 (関東風) いんげんのピーナッツ和え 鳴門産細切りわかめ煮	ぶり照焼 華かまぼこ さつまいもの甘煮 肉入り野菜炒め ごぼうサラダ 広島菜漬け	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆ひじき 茄子のトマトソース おくらと胡麻和え あみ佃煮	白身フライ ほうれん草コーンバター 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 大根としその実の漬物 タルタルソース
268kcal / 1.9g	190kcal / 1.6g	168kcal / 1.5g	207kcal / 1.8g	212kcal / 1.4g	273kcal / 2.1g	252kcal / 2.2g
9 日 (日)	10 日 (月)	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)	15 日 (土)
豚肉と玉ねぎの味噌仕立て しゅうまい キャベツとさつま揚げの中華煮 ささがききんぴらごぼう そら豆	めばる白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ひじき煮 ささみフライ (梅入り) わさび菜おひたし 白菜漬け	炭火焼き鳥 マカロニサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん キャベツのマリネ 切り昆布煮	ホッケ塩焼き 味付いんげん かぼちゃの田舎煮 鶏肉と春雨の中華和え チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ささげの胡麻和え キャベツの洋風煮 人参しりしり 塩えんどう豆	えびカツ なます 畑のお肉の旨煮 小松菜のお浸し しそ昆布 フライソース	豚肉の生姜風味 平糶ビーフン (大豆ミート入り) 鶏さつま揚げ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮
229kcal / 2.0g	176kcal / 1.9g	212kcal / 1.9g	146kcal / 1.7g	229kcal / 1.9g	243kcal / 2.1g	222kcal / 2.0g
16 日 (日)	17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)	22 日 (土)
いわし紀州煮 花形人参 小松菜の和え物 春雨と野菜のそぼろ炒め かにかま入り玉子 赤ずいきの酢の物	牛肉のおろし煮 さつまいもの甘煮 高野豆腐の含め煮 枝豆とコーンの洋風煮 高菜ちりめん	ふんわりカニ玉 おかず豆 チキンボールトマトソース おくらのおかか和え 胡瓜の生姜漬け	豚肉とがんもの含め煮 マカロニと果物のサラダ 鶏肉入り玉子とし ちりめんじゃこの佃煮 広島菜漬け	カツオ竜田揚げ ツナの梅風味パスタ ポテトとウインナー 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜漬け 甘酢あん	鶏肉とインゲンのオイスターソース ミートボール (柚子おろし) ブロッコリーのカニカマあんかけ 人参しりしり 白菜漬け	さば塩焼 花車かまぼこ 豆サラダ キャベツの洋風煮 ささがききんぴらごぼう 野沢菜入り大根の漬物
187kcal / 1.9g	275kcal / 1.8g	217kcal / 2.7g	201kcal / 1.8g	215kcal / 1.7g	155kcal / 1.8g	210kcal / 1.8g
23 日 (日)	24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	29 日 (土)
麻婆茄子 野菜しんじょう 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 刻みたくあん	スケソウダラ煮付け 味付いんげん 切干大根煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 高菜ナムル 鶏そぼろ	ハッシュドビーフ 平糶ビーフン (大豆ミート入り) 花野菜のポトフ 鶏レバー煮 紅芯大根	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め お豆と昆布の煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ 合鴨スモーク 胡瓜の生姜漬け	豚肉と野菜のガーリック風味 パンプキンサラダ 豆腐干と野菜の中華和え 小豆煮 大根としその実の漬物	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け ひじき煮 がんもと野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮	肉じゃが ミートソーススパゲティ あおさ入り玉子焼き いんげんのピーナッツ和え 塩えんどう豆
221kcal / 2.0g	167kcal / 1.7g	162kcal / 1.8g	283kcal / 2.8g	221kcal / 2.3g	154kcal / 1.6g	228kcal / 1.6g

【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 6 月



普通食
夕食

30 日 (日)				※ 栄養価表示		1 日 (土)
治部煮 小松菜のお浸し 五郎島金時の甘煮 ささげのお浸し じゃこ入り湯葉ひじき さばおぼろ 赤ずいきの酢の物 223kcal / 2.4g				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 〇〇kcal / 〇.〇g		白糸だらの照焼き 花車かまぼこ じゃが芋とおからのサラダ 鶏肉と春雨の中華和え 人参しりしり 広島菜漬け 155kcal / 1.6g
2 日 (日)	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	8 日 (土)
鶏肉の炊き合わせ おかず豆 茄子と挽肉の味噌炒め 青森県産長芋と胡瓜の和え物 しそ昆布 200kcal / 2.2g	いかフライ ミートボール(オニオンソース) 野菜とウインナーの炒め物 小松菜のお浸し 桜でんぶ フライソース 244kcal / 1.9g	牛肉と野菜のオイスターソース スクランブルエッグ (人参) 鶏さつま揚げ うずら豆 赤ずいきの酢の物 262kcal / 1.7g	いわし山椒煮 人参煮 ツナの梅風味パスタ 畑のお肉の旨煮 おくらのおかか和え 紅芯大根 227kcal / 1.8g	豚肉と木耳の中華旨煮 小松菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) ちりめんじゃこの佃煮 刻みたくあん 196kcal / 2.0g	カツオ煮付け 味付いんげん 切干大根煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小豆煮 胡瓜の生姜漬け 159kcal / 2.0g	鶏肉と茄子の黒酢あん マカロニと果物のサラダ ポテトとウインナー 高菜ナムル おかか昆布 233kcal / 1.7g
9 日 (日)	10 日 (月)	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)	15 日 (土)
マスの塩焼き チンゲン菜のお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉入り玉子とじ 若布と干し海老の当座煮 胡瓜漬け 172kcal / 1.7g	チキンミートローフ 豆サラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め ツナとほうれん草の和え物 赤しそ大根 トッピングソース (トマト) 212kcal / 2.1g	さば煮付け 花形人参 さつま芋煮 がんもとの野菜の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 豚肉のしぐれ煮 251kcal / 1.5g	牛すき焼き風コロッケ お豆と昆布の煮物 ブロックのキャニオンあんかけ 五目厚焼き玉子 しば漬け フライソース 296kcal / 2.0g	にしんみぞれ煮 人参煮 ポテトサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め ささみの梅肉和え 広島菜漬け 224kcal / 2.0g	麻婆豆腐 湯葉入りチンゲン菜 出汁巻き玉子 いんげんのピーナツ和え ザーサイ炒め 189kcal / 1.8g	ぶりの揚げ煮 れんこんの甘酢漬け 豆ひじき 野菜と木耳の彩り炒め ほうれん草のごま和え 白菜漬け 209kcal / 1.4g
16 日 (日)	17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)	22 日 (土)
つくね (くわい入り) パンプキンサラダ ラタトゥイユ 黒豆 野沢菜入り大根の漬物 261kcal / 2.2g	あじ塩焼き 味付いんげん 焼きそば ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮 165kcal / 2.0g	大葉香るささみカツ ひじき煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ ツナマヨコーン 刻みたくあん フライソース 253kcal / 2.3g	メバル煮付け オクラのお浸し しゅうまい 豆腐干と野菜の中華和え 花斗六豆 大根としその実の漬物 213kcal / 1.9g	牛肉の柳川風 干し海老入り卵の花 ロールキャベツ わさび菜おひたし 昆布ちりめん 287kcal / 1.7g	銀ひらす照焼き 花形人参 マカロニサラダ 鶏さつま揚げ おくらと胡麻和え 塩えんどう豆 227kcal / 1.4g	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ささげのお浸し 厚焼き玉子 (関東風) 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮 263kcal / 2.6g
23 日 (日)	24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	29 日 (土)
シイラフライ 蓮根そぼろ 鶏肉と春雨の中華和え 小松菜のお浸し しば漬け フライソース 245kcal / 2.0g	豚すき煮 スクランブルエッグ (人参) 大葉入り豆腐団子 枝豆とコーンの洋風煮 広島菜漬け 257kcal / 2.0g	ぶり煮付け 人参煮 ほうれん草と人参の煮浸し 野菜とウインナーの炒め物 黒豆 切り昆布煮 238kcal / 1.4g	若鶏の照焼き ナポリタン 久米島産紅芋のうむじボール 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し ザーサイ炒め 238kcal / 1.4g	いわしかつお節煮 花形人参 焼きそば チキンボールトマトソース おくらと湯葉のお浸し 白菜漬け 237kcal / 2.1g	鶏肉ねぎ塩ダレ さつまいもの甘煮 春雨と野菜のそぼろ炒め ツナマヨコーン 野沢菜入り大根の漬物 248kcal / 1.6g	気仙沼産マグロカツ ミートボール(柚子おろし) キャベツとさつま揚げの中華煮 大豆ちりめん 胡瓜漬け フライソース 268kcal / 2.0g

【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

