

2024年7月



普通食
昼食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	メンチカツ おかず豆 ラトウイユ <small>ほうれん草のごま和え</small> しば漬け フライソース	赤魚白醤油風味焼き 味付いんげん <small>ミートボール(オニオンソース)</small> <small>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> <small>若布と干し海老の当座煮</small> 白菜漬け	鶏肉と蓮根のチリソース <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 豆腐と野菜のそぼろあん かにかま入り玉子 切り昆布煮	白糸だらの照焼き 花形人参 さつまいもの甘煮 <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> おぐらの胡麻和え 紅芯大根	茄子と大豆ミートのカレー風味 マカロニサラダ 大葉入り豆腐団子 一口照り焼きチキン 胡瓜とアカモクの酢の物	カツオ煮付け 人参煮 湯葉入りチンゲン菜 <small>春雨と野菜のそぼろ炒め</small> 小豆煮 赤しそ大根
	292kcal / 2.1g	155kcal / 1.6g	165kcal / 1.6g	172kcal / 1.1g	258kcal / 2.0g	184kcal / 1.5g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
鶏肉としろ菜の旨煮 豆ひじき 出汁巻き玉子 <small>青森県産長芋と胡瓜の和え物</small> あみ佃煮	いわし山椒煮 味付いんげん しゅうまい <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> 野菜のマリネ おかか昆布	鶏ごぼうフライ マカロニと果物のサラダ 高野豆腐の含め煮 五目厚焼き玉子 胡瓜漬け フライソース	さば煮付け 花形人参 干し海老入り卵の花 <small>キャベツとさつまいもの中華煮</small> 小松菜のお浸し 刻みたくあん	牛肉と野菜のオイスターソース ジャンボ肉だんご 鶏肉入り玉子とじ わさび菜おひたし 赤ずいきの酢の物	マスの塩焼き チンゲン菜のお浸し さつまいも煮 畑のお肉の旨煮 人参しりしり しば漬け	チキンミートローフ スクランブルエッグ(人参) <small>野菜とウインナーの炒め物</small> 大豆ちりめん 広島菜漬け トッピングソース(トマト)
203kcal / 1.8g	214kcal / 1.7g	289kcal / 2.0g	264kcal / 1.5g	219kcal / 2.2g	204kcal / 1.5g	239kcal / 1.9g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
カレーの唐揚げ ポテトサラダ ロールキャベツ <small>小松菜とちくわの煮浸し</small> <small>大根としその実の漬物</small>	若鶏の塩焼き <small>キャベツと人参の炒め</small> 切干大根煮 <small>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> おぐらと湯葉のお浸し ザーサイ炒め	にしんみぞれ煮 花形人参 蓮根そぼろ <small>鶏肉と春雨の中華和え</small> 高菜ナムル あみ佃煮	牛肉の柳川風 コールスローサラダ がんもと野菜の含め煮 黒豆 <small>野菜入り大根の漬物</small>	あじ塩焼き 花車かまぼこ ささげのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め <small>若布と干し海老の当座煮</small> 刻みたくあん	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ <small>玉子焼(ミルフィーユ仕立て)</small> キャベツの洋風煮 ごぼうサラダ 塩えんどう豆	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け お豆と昆布の煮物 <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> ツナマヨコーン 胡瓜漬け
192kcal / 1.8g	175kcal / 1.5g	186kcal / 1.7g	302kcal / 1.6g	160kcal / 2.1g	266kcal / 2.0g	177kcal / 1.7g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
豚肉の生姜風味 <small>ミートボール(柚子おろし)</small> ポテトとウインナー キャベツのマリネ 切り昆布煮	メバル煮付け オクラのお浸し 焼きそば <small>厚焼き玉子(関東風)</small> <small>チンゲン菜と人参のお浸し</small> 赤しそ大根	厚揚げの塩そぼろあん じゃが芋とおからのサラダ チキンボールトマトソース <small>小松菜とちくわの煮浸し</small> 桜でんぶ	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し なます 高野豆腐と野菜の煮物 <small>ささがききんぴらごぼう</small> 塩えんどう豆	つくね(くわい入り) 豆サラダ <small>野菜とウインナーの炒め物</small> おぐらのおかか和え しそ昆布	いわしかつお節煮 味付いんげん <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> <small>鶏肉と春雨の中華和え</small> うずら豆 白菜漬け	牛すき焼き風コロッケ ツナの梅風味パスタ 花野菜のポトフ 鶏レバー煮 <small>野菜入り大根の漬物</small> フライソース
206kcal / 2.0g	206kcal / 2.0g	210kcal / 1.9g	220kcal / 1.3g	229kcal / 2.6g	182kcal / 1.6g	294kcal / 2.1g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)		※ 栄養価表示	
ふんわりカニ玉 ひじき煮 鶏さつまいも揚げ 花斗六豆 胡瓜漬け	だしから揚げ さつまいもの甘煮 高野豆腐の含め煮 <small>いんげんのピーナッツ和え</small> 切り昆布煮 タルタルソース	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 <small>野菜と木耳の彩り炒め</small> 小豆煮 広島菜漬け	牛肉のおろし煮 <small>ミートボール(オニオンソース)</small> ラトウイユ わさび菜おひたし 昆布ちりめん	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		
227kcal / 2.7g	249kcal / 1.5g	184kcal / 1.5g	264kcal / 2.1g	○○kcal / ○.○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
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006



2024年7月



普通食
夕食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	さば味噌煮 人参煮 小松菜の和え物 畑のお肉の旨煮 花斗六豆 刻みたくあん	豚ロース焼き コールスローサラダ 野菜と蒸し鶏のカレーソース わさび菜おひたし 胡瓜の生姜漬け	にしん甘辛煮 チンゲン菜のお浸し 切干大根煮 鶏さつま揚げ キャベツのマリネ あみ佃煮	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ひじき煮 花野菜のポトフ 人参しりしり 塩えんどう豆	サーモンフライ お豆と昆布の煮物 キャベツの洋風煮 高菜ナムル 鶏そぼろ タルタルソース	豚肉の葱塩ソース かぼちゃの田舎煮 高野豆腐と野菜の煮物 ツナマヨコーン 鳴門産細切りわかめ煮
	276kcal / 1.9g	183kcal / 2.2g	224kcal / 1.7g	216kcal / 2.4g	257kcal / 1.5g	192kcal / 1.8g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け ミートボール(柚子おろし) 肉入り野菜炒め ささがききんぴらごぼう 広島菜漬け	ブレンオムレツ 豆サラダ 鶏肉と春雨の中華和え チンゲン菜と人参のお浸し 白菜漬け ミートソース	ホッケ塩焼き 華かまぼこ つくねの甘酢あん 茄子と挽肉の味噌炒め おくらのおかか和え 大根としその実の漬物	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ポテトとウインナー いんげんのピーナッツ和え 高菜ちりめん	気仙沼産カツオカツ おかず豆 白菜と青菜のそぼろあんかけ 鶏レバー煮 赤しそ大根 フライソース	豚肉と蓮根のゴチジャンソース 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 鶏さつま揚げ ほうれん草のごま和え 切り昆布煮	めばる白醤油風味焼き 味付いんげん ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん ごぼうサラダ 紅芯大根
176kcal / 1.4g	179kcal / 2.0g	217kcal / 2.0g	276kcal / 2.2g	250kcal / 2.1g	237kcal / 2.2g	165kcal / 1.8g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
牛すき煮 ほうれん草と人参の煮浸し 厚焼き玉子(関東風) 胡瓜とツナの酢の物 おかか佃煮	ぶり照焼 れんこんの甘酢漬け 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールトマトソース 枝豆とコーンの洋風煮 しそ昆布	チキンと野菜のガーリック風味 パンブキンサラダ 五目揚げ豆腐 花斗六豆 白菜漬け	いわし紀州煮 人参煮 ミートボール(オニオンソース) 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し 胡瓜の生姜漬け	鶏肉の二色巻き マカロニサラダ 高野豆腐の含め煮 うずら豆 広島菜漬け	赤魚味噌焼き 味付いんげん さつまいもの甘煮 野菜と木耳の彩り炒め わさび菜おひたし 大根としその実の漬物	麻婆茄子 小松菜の和え物 ささみフライ(梅入り) かにかま入り玉子 そら豆
176kcal / 2.0g	262kcal / 1.9g	257kcal / 2.0g	203kcal / 2.1g	237kcal / 1.9g	152kcal / 1.8g	253kcal / 2.1g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
さば塩焼 花形人参 マカロニと果物のサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え しば漬け	チキンカツ 豆ひじき キャベツとさつま揚げの中華煮 ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮 フライソース	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ブロッコリーのカニカマあんかけ 一口照り焼きチキン 刻みたくあん	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 野菜しんじょう 春雨と野菜のそぼろ炒め 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	スケソウダラ煮付け 人参煮 切干大根煮 畑のお肉の旨煮 小松菜のお浸し 鶏そぼろ	鶏肉の柳川風 しゅうまい 茄子のトマトソース 青森県産長芋と胡瓜の和え物 赤ずいきの酢の物	さわら塩焼き 花車かまぼこ 蓮根そぼろ がんもと野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け
235kcal / 2.1g	236kcal / 1.6g	225kcal / 2.1g	169kcal / 2.3g	150kcal / 1.5g	231kcal / 1.9g	156kcal / 1.8g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	※ 栄養価表示		
デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ほうれん草コーンバター キャベツの洋風煮 ちりめんじゃこの佃煮 大根としその実の漬物	あじ西京焼き 花形人参 なます 豆腐干と野菜の中華和え おくらと湯葉のお浸し 塩えんどう豆	豚肉とがんもの含め煮 お豆と昆布の煮物 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 キャベツのマリネ あみ佃煮	カツオ竜田揚げ ささげの胡麻和え 鶏肉入り玉子とじ 黒豆 白菜漬け 甘酢あん	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		
208kcal / 2.7g	170kcal / 1.4g	194kcal / 1.8g	211kcal / 1.3g	○○kcal / ○.○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 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006

