

| ※ 栄養価表示 | | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 5日(土) |
|---|---|---|--|--|--|---|
| 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 | 〇〇kcal / 〇.〇g | 厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜とえのきのお浸し カリフラワーの香味ソースかけ | 鮭のホワイトソースかけ キャベツ、人参 豆腐と枝豆の和風あん ほうれん草と挽肉の炒め物 ジャーマンポテト | ハンバーグデミソース じゃが芋、人参 ほうれん草とコーンのバター風味 シーフードマリネ ブロッコリーの洋風和え | 赤魚のみりん焼き 椎茸、人参、いんげん 小松菜の胡麻風味浸し 飛龍頭の煮物 豚バラと玉ねぎの醤油炒め | 牛肉すき焼き 鶏肉と大根の煮物 野菜のおかか和え ひじき煮 |
| | 230kcal / 1.4g | 247kcal / 1.4g | 234kcal / 1.5g | 248kcal / 1.4g | 249kcal / 1.3g | |
| 6日(日) | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 12日(土) |
| 白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース ポテトと鶏肉のカレー風味炒め 小松菜のおかか和え | 筑前煮 カリフラワーのコンソメ炒め 麻婆豆腐 チンゲン菜のしらす干し和え | タラのソテー彩り野菜添え ポテトコロッケ(カレー味) 鶏肉のトマトソース 青菜と海老のソテー | 鶏の唐揚げ香味ソース チンゲン菜の炒め煮 春雨とブロッコリーの中華あんかけ 白菜とあさりの中華煮 | ぶりの照り焼き 人参、大根、いんげん 人参とぜんまいの和え物 キャベツと挽肉の塩炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し | 鶏肉と野菜の炊き合わせ コールスローサラダ コロッケ ブロッコリーのカニ風味あんかけ | 白身魚のマヨネーズ焼き ナポリタン、ほうれん草 いんげんの生姜醤油和え キャベツとウインナーの炒め物 ひじきの煮物 |
| 240kcal / 1.7g | 233kcal / 1.9g | 242kcal / 1.8g | 241kcal / 1.9g | 245kcal / 1.7g | 233kcal / 1.3g | 244kcal / 1.9g |
| 13日(日) | 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) | 19日(土) |
| チキンのソテー キャベツと三色ピーマンのソテー 豆のトマトソース ほうれん草のソテー たけのこの土佐煮 | 赤魚の生姜煮 里芋、人参、ふき 茄子とかぼちゃの煮物 青菜と厚揚げと豚肉の炒め物 うの花 | 牛肉と青梗菜のオイスターソース いんげんと油揚げの和風炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル | 鱈の柚子おろし煮 豆腐、ほうれん草 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮 | 厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜とえのきのお浸し カリフラワーの香味ソースかけ | 海老のチリソース チンゲン菜の中華浸し 麻婆豆腐 鶏肉とキャベツの和え物 | 親子煮 ほうれん草と海苔のお浸し じゃが芋と豚肉の甘辛炒め 厚揚げのおろしあん |
| 244kcal / 1.8g | 235kcal / 1.3g | 249kcal / 1.9g | 237kcal / 1.4g | 230kcal / 1.4g | 246kcal / 1.7g | 252kcal / 1.8g |
| 20日(日) | 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | 25日(金) | 26日(土) |
| 赤魚と豆腐の寄せ煮 油揚げと人参の煮物 じゃが芋入り玉ねぎと卵の炒め物 菜の花のお浸し(柚子風味) | ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのバター風味 挽肉入り野菜炒め 彩りピーマンと玉ねぎのマリネ | 白身魚のムニエル ナポリタン、ブロッコリー ほうれん草の洋風煮 ポテトのガーリックソテー 鶏肉のマヨネーズ和え | ゆで豚和風ソース温野菜添え 油揚げとチンゲン菜のお浸し 炒り卵 大豆とひじきの甘煮 | さわらのトマトソース パンネ 小松菜の青じそドレッシング和え キャベツとウインナーの炒め物 枝豆とコーンの和え物 | 回鍋肉 小松菜のおかか和え ビーフン ひたし豆 | 赤魚の煮付け れんこん、人参、小松菜 ひじき煮 茄子のそぼろあんかけ 鶏ササミとネギの胡麻和え |
| 230kcal / 1.5g | 237kcal / 1.6g | 241kcal / 1.6g | 235kcal / 1.8g | 234kcal / 1.2g | 248kcal / 1.6g | 235kcal / 1.9g |
| 27日(日) | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) | | |
| 牛肉とピーマンのオイスターソース 厚揚げの野菜あんかけ 挽肉入り野菜炒め 枝豆の塩昆布和え | 白身魚のクリーム煮 ほうれん草とベーコンのペンネ 茄子と鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーとコーンのコンソメ煮 | ヒレカツの卵とじ 小松菜の和え物 鶏肉と野菜の炒め物 海老マヨネーズ | かつおの胡麻あんかけ 小松菜とコーンのお浸し キャベツの中華和え 茄子と豚肉の甘辛みそ 若竹煮 | 牛肉すき焼き 鶏肉と大根の煮物 野菜のおかか和え ひじき煮 | | |
| 229kcal / 1.8g | 242kcal / 1.4g | 233kcal / 1.9g | 251kcal / 1.8g | 249kcal / 1.3g | | |

【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



| ※ 栄養価表示 | | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 5日(土) |
|--|--|---|---|---|--|---|
| 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 | | 白身魚のムニエル ナポリタン、ブロッコリー 菜の花のコンソメ煮 ポテトとマッシュルームのガーリックソテー 鶏肉のマスタード和え | ゆで豚和風ソース温野菜添え 油揚げとチンゲン菜のお浸し 炒り卵 大豆とひじきの甘煮 | さばの塩焼き 青菜のお浸し かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華風味 ぜんまい煮 | 鶏肉のネギ味噌がけ ピーマンとしらすの和え物 和風ポテトサラダ カニカマの卵とじ | さわらの幽庵焼き ほうれん草、人参 鶏肉とさつま芋の照り煮 豆腐の野菜あんかけ いんげんの生姜和え |
| | ○○kcal / ○.○g | 241kcal / 1.7g | 235kcal / 1.8g | 247kcal / 1.3g | 231kcal / 1.7g | 242kcal / 1.4g |
| 6日(日) | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 12日(土) |
| 豚大根 かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和風ピリ辛和え うの花 | かつおの胡麻あんかけ 小松菜とコーンのお浸し キャベツの中華和え 茄子と豚肉の甘辛みそ 若竹煮 | 回鍋肉 小松菜のおかか和え ビーフン ひたし豆 | 赤魚の煮付け れんこん、人参、小松菜 ひじき煮 茄子のそぼろあんかけ 鶏ササミとネギの胡麻和え | 豚肉のみぞれがけ 豆腐とわかめのポン酢あんかけ 小松菜と人参の胡麻和え たまご焼き | さわらの西京焼き キャベツのお浸し、里芋、人参 青菜の中華和え 豚肉と彩りピーマンのオイスターソース 揚げ茄子の煮物 | 八宝菜 菜の花と人参の炒め煮 マカロニの和風和え カリフラワーのそぼろあん |
| 235kcal / 1.6g | 251kcal / 1.8g | 248kcal / 1.6g | 235kcal / 1.9g | 241kcal / 1.9g | 251kcal / 1.1g | 247kcal / 1.7g |
| 13日(日) | 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) | 19日(土) |
| 鮭の味噌だれがけ チンゲン菜と蒸し鶏の煮浸し マカロニサラダ 大根の煮物 | オムレツのミートソースがけ 小松菜とイタヤ貝のガーリックソテー 鶏肉のクリームソース キャベツのコンソメ仕立て | あじの南蛮漬け 切干大根 キャベツの炒め物 ほうれん草ときくらげの中華和え | チキンの香草焼きトマトソース 玉ねぎ、スパゲッティ、ブロッコリー じゃが芋のそぼろあんかけ コールスローサラダ 小松菜のお浸し | 白身魚の山椒焼き ほうれん草、人参、玉ねぎ さつま揚げのおろしあん 豚肉と野菜の塩炒め オクラのお浸し | 肉じゃが いんげんとうす揚げのお浸し キャベツと鶏肉の塩炒め ひじきと挽肉の煮物 | 鮭の塩焼き 野菜炒め、切干大根 小松菜の胡麻和え マカロニサラダ 高野豆腐のそぼろあんかけ |
| 233kcal / 1.5g | 238kcal / 1.6g | 246kcal / 1.5g | 239kcal / 1.6g | 237kcal / 1.9g | 235kcal / 1.1g | 231kcal / 1.3g |
| 20日(日) | 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | 25日(金) | 26日(土) |
| 豚肉と春雨の中華風炒め 若竹煮 野菜の豆板醤炒め オクラのおかか和え | あじみりん焼き 小松菜のお浸し、里芋 茄子の揚げ煮 飛龍頭の煮物 キャベツと人参の和え物 | ハンバーグおろしソース 人参、いんげん 小松菜と豆腐の炒め物 豚肉とキャベツのトマト風味 カリフラワーのカレー焼き | カレーの甘酢あんかけ 野菜の生姜炒めかつお風味 ブロッコリーのバター醤油風味 高野豆腐と鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し(柚子風味) | 筑前煮 カリフラワーのコンソメ炒め 麻婆豆腐 チンゲン菜のしらす干し和え | タラのソテー彩り野菜添え ポテトコロッケ(カレー味) 鶏肉のトマトソース 青菜と海老のソテー | 鶏の唐揚げ香味ソース チンゲン菜の炒め煮 春雨とブロッコリーの中華あんかけ 白菜とあさりの中華煮 |
| 244kcal / 1.8g | 232kcal / 1.6g | 240kcal / 1.6g | 233kcal / 1.6g | 233kcal / 1.9g | 242kcal / 1.8g | 241kcal / 1.9g |
| 27日(日) | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) | | |
| さばの塩焼き 青菜のお浸し かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華風味 ぜんまい煮 | 鶏肉のネギ味噌がけ ピーマンとしらすの和え物 和風ポテトサラダ カニカマの卵とじ | 鮭のバター醤油焼き 玉ねぎとコーンのソテー、スパゲッティ、ブロッコリー ほうれん草の和え物 厚揚げと根菜の煮物 大豆のトマトソース | 豚大根 かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和風ピリ辛和え うの花 | 赤魚のみりん焼き 椎茸、人参、いんげん 小松菜の胡麻風味浸し 飛龍頭の煮物 豚バラと玉ねぎの醤油炒め | | |
| 247kcal / 1.3g | 231kcal / 1.7g | 228kcal / 1.3g | 235kcal / 1.6g | 248kcal / 1.4g | | |

【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

