

Table with 7 columns (Day) and 2 rows (Menu/Calories). Includes a nutrition info box at the top left with 'エネルギー' and '食塩相当量' callouts.

【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(金)	2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 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g					若鶏のカレー焼き ベベロンチーノ、ブロッコリー 茄子のトマトソース シーフードサラダ 青菜のソテー	白身魚の磯辺あんかけ ふきと絹揚げの出汁風味 豚肉と野菜の味噌あん ポテトサラダ
234kcal / 1.5g	245kcal / 1.7g	230kcal / 1.2g	235kcal / 1.3g	238kcal / 1.6g	231kcal / 1.3g	237kcal / 1.6g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
ハンバーグデミソース じゃが芋、人参 シーフードマリネ ブロッコリーの洋風和え	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	鶏肉の豆乳クリームソースかけ 菜の花のお浸し おくらとじゃが芋のトマトソース煮 枝豆入りスクランブルエッグ	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	オムレツのミートソースかけ 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	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	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
237kcal / 1.9g	252kcal / 1.8g	230kcal / 1.5g	230kcal / 1.4g	251kcal / 1.8g	233kcal / 1.9g	251kcal / 1.1g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
白身魚の山椒焼き 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	親子煮 じゃが芋と豚肉の旨辛炒め 厚揚げのおろしあん	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)	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	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 茄子と豚肉の旨辛みそ 若竹煮	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	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
239kcal / 1.6g	229kcal / 1.9g	231kcal / 1.7g	241kcal / 1.6g	241kcal / 1.9g	237kcal / 1.4g	244kcal / 1.8g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
チキンの香草焼きトマトソース 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	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	鶏肉のネギ味噌かけ 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	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	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	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	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
245kcal / 1.7g	247kcal / 1.7g	246kcal / 1.5g	248kcal / 1.6g	230kcal / 1.5g	249kcal / 1.3g	247kcal / 1.4g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
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	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	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	回鍋肉 小松菜のおかか和え ビーフン ひたし豆	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)	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	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

【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

