

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
豚肉とキャベツの炒め煮 ささみフライ(梅入り) 小松菜とちくわの煮浸し 豆乳入りしっとり卵の花 紅芯大根	肉団子と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 春雨の中華和え 野菜と豆腐のふんわりナゲット	豚肉と白菜の豆板醤炒め 豆腐と野菜のそぼろあん かにかま入り玉子 なます あみ佃煮	かぼちゃコロッケ 大葉入り豆腐団子 マカロニのクリーム煮 ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮	炒り鶏 久米島産紅芋のうむじボール 春雨と野菜のそぼろ炒め いんげんのピーナッツ和え 胡瓜漬け	さばの塩焼き <small>たけのこ、人参、小松菜のお浸し、ごぼう</small> 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物	肉じゃが アスパラのコーンクリーム れんこんの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し
たんぱく質8.2g カリウム302mg / リン97mg 334kcal / 1.9g	たんぱく質9.4g カリウム327mg / リン106mg 294kcal / 1.9g	たんぱく質8.0g カリウム291mg / リン105mg 296kcal / 1.5g	たんぱく質9.8g カリウム360mg / リン111mg 344kcal / 1.6g	たんぱく質6.5g カリウム326mg / リン79mg 310kcal / 1.6g	たんぱく質9.2g カリウム392mg / リン142mg 304kcal / 1.5g	たんぱく質7.6g カリウム441mg / リン100mg 296kcal / 1.6g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
ぶり大根 人参、いんげん きんぴらごぼう ペペロンチーノ 揚げ茄子の味噌かけ	鶏肉のバター醤油 出汁巻き玉子 豆ひじき ごぼうサラダ しば漬け	ホキのクリーム煮 コールスローサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 ナポリタン 野沢菜入り大根の漬物	牛肉すき焼き さつま芋のレモン煮 麻婆茄子 <small>ほうれん草と人参の中華和え</small>	チャブチ 鶏肉入り玉子とじ つくねの甘酢あん わさび菜おひたし 赤しそ大根	鶏竜田の照り焼き キャベツの洋風煮 マカロニサラダ いんげんのピーナッツ和え 胡瓜の生姜漬け	豚肉とキャベツの炒め煮 ミートボール(オニオンソース) チンゲン菜と人参のお浸し 厚焼き玉子(関東風) 塩えんどう豆
たんぱく質10.0g カリウム422mg / リン105mg 317kcal / 1.7g	たんぱく質9.9g カリウム358mg / リン144mg 344kcal / 1.9g	たんぱく質8.5g カリウム268mg / リン106mg 287kcal / 1.6g	たんぱく質8.4g カリウム498mg / リン118mg 310kcal / 1.7g	たんぱく質9.6g カリウム348mg / リン125mg 344kcal / 1.9g	たんぱく質6.5g カリウム338mg / リン85mg 307kcal / 1.9g	たんぱく質9.9g カリウム374mg / リン117mg 308kcal / 1.5g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
八宝菜 茄子とかぼちゃの揚げだし ビーフソテー 切干大根	豚肉のねりごまソース和え パンプキンサラダ 鶏肉と春雨の中華和え 枝豆とコーンの洋風煮 大根としその実の漬物	かぼちゃコロッケ ひじき煮 高菜ナムル 鶏さつま揚げ 胡瓜漬け	トラウトサーモンのムニエル <small>人参、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ</small> 大根とふきの煮付け くずきりのサラダ 洋なしのコンポート	南瓜と鶏肉の揚げ煮 キャベツとさつま揚げの中華煮 豆乳入りしっとり卵の花 小松菜のお浸し 豚肉のしぐれ煮	あじの生姜煮 人参、ふき、大根 大学芋 <small>ヤングコーンとれんこんのコンソメあん</small> 小松菜の和え物	鶏肉のスイートチリソース ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) マカロニと果物のサラダ ほうれん草白和え 刻みたくあん
たんぱく質8.3g カリウム471mg / リン109mg 298kcal / 1.8g	たんぱく質8.6g カリウム367mg / リン123mg 299kcal / 1.8g	たんぱく質6.6g カリウム299mg / リン69mg 287kcal / 1.7g	たんぱく質10.0g カリウム365mg / リン133mg 294kcal / 1.0g	たんぱく質8.1g カリウム379mg / リン95mg 291kcal / 1.7g	たんぱく質8.0g カリウム468mg / リン139mg 311kcal / 1.5g	たんぱく質6.6g カリウム273mg / リン82mg 340kcal / 1.5g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
白身魚の野菜あんかけ ラタトゥイユ スクランブルエッグ(チーズ) わさび菜おひたし あみ佃煮	牛肉の玉子とじ <small>ほうれん草と人参の胡麻和え</small> じゃが芋とブロッコリーの和風あん うずら豆	鶏肉と野菜のカレーソース しゅうまい 野菜とウインナーの炒め物 広島菜漬け	麻婆豆腐 おさつサラダ れんこんの黒酢炒め 胡瓜の胡麻和え	豚肉のねりごまソース和え 大根サラダ マカロニのクリーム煮 黒豆 ザーサイ炒め	ぶりの照り焼き <small>人参、大根、ごぼう、きぬさや</small> いんげんのピーナッツ和え 里芋の味噌だれ 桃のカラフルコンポート	アスパラと牛肉のオイスターソース ささがききんぴらごぼう 豆ひじき 鶏肉と春雨の中華和え 白菜漬け
たんぱく質9.2g カリウム358mg / リン124mg 295kcal / 1.3g	たんぱく質9.9g カリウム427mg / リン122mg 313kcal / 1.5g	たんぱく質7.7g カリウム344mg / リン111mg 313kcal / 1.6g	たんぱく質8.0g カリウム500mg / リン155mg 310kcal / 1.6g	たんぱく質9.2g カリウム485mg / リン140mg 331kcal / 1.3g	たんぱく質9.2g カリウム486mg / リン102mg 303kcal / 1.8g	たんぱく質10.0g カリウム349mg / リン127mg 284kcal / 1.6g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
海老のオーロラソース 高野豆腐と野菜の煮物 小豆煮 <small>平糲ピーファン(大豆ミート入り)</small> 胡瓜の生姜漬け	豚肉入り和風春雨 キャベツの洋風煮 ポテトサラダ 桜でんぶ	鶏肉と野菜の中華風味 茄子と挽肉の味噌炒め ほうれん草と人参の煮浸し ツナマヨコーン 刻みたくあん	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 〇〇kcal / 〇.〇g			
たんぱく質8.6g カリウム340mg / リン131mg 303kcal / 1.8g	たんぱく質7.1g カリウム305mg / リン89mg 294kcal / 1.6g	たんぱく質8.6g カリウム366mg / リン100mg 321kcal / 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



1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
鶏肉とごぼうのみそ炒め風 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 湯葉入りチンゲン菜 白菜漬け たんぱく質9.9g カリウム324mg / リン128mg 284kcal / 1.5g	ホキの南蛮漬け風 畑のお肉の旨煮 マカロニと果物のサラダ わさび菜おひたし 赤しそ大根 たんぱく質8.8g カリウム423mg / リン134mg 323kcal / 1.9g	アスパラと牛肉のオイスターソース ポテトとウインナー 小松菜の和え物 大豆ちりめん 胡瓜の生姜漬け たんぱく質9.7g カリウム402mg / リン141mg 300kcal / 1.9g	白身魚のチーズパン粉焼き アスパラの炒め物、人参グラッセ コールスローサラダ 揚げれんごんの黒酢炒め 桃のコンポート たんぱく質9.7g カリウム380mg / リン144mg 295kcal / 1.7g	豚肉の辛みそ炒め 龍谷大学生が考えたお酢香るおからサラダ チンゲン菜と人参のお浸し 鶏さつま揚げ ザーサイ炒め たんぱく質9.0g カリウム341mg / リン99mg 299kcal / 1.5g	鶏肉のスイートチリソース 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小豆煮 ツナの梅風味パスタ 刻みたくあん たんぱく質7.2g カリウム407mg / リン102mg 301kcal / 1.9g	豚肉入り和风春雨 キャベツの洋風煮 スクランブルエッグ(人参) 片口いわし浅炊き 胡瓜とアカモクの酢の物 たんぱく質9.2g カリウム253mg / リン151mg 322kcal / 1.6g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
牛肉の欧風ソース 大根サラダ ささげのお浸し 高菜ナムル 塩えんどう豆 たんぱく質7.9g カリウム480mg / リン106mg 287kcal / 1.6g	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ラタトゥイユ ほうれん草コーンバター キャベツのマリネ 鶏そぼろ たんぱく質7.0g カリウム429mg / リン79mg 286kcal / 1.9g	鶏肉と野菜の中華風味 豆腐干と野菜の中華和え さつまいもの甘煮 五目厚焼き玉子 白菜漬け たんぱく質9.1g カリウム366mg / リン131mg 319kcal / 1.4g	海老のオーロラソース 野菜とウインナーの炒め物 豆乳入りしっとり卵の花 うずら豆 胡瓜漬け たんぱく質6.9g カリウム355mg / リン116mg 318kcal / 1.7g	赤魚の中華野菜あんかけ コーンといんげんのペンネ 里芋の磯辺あんかけ 洋なしのコンポート たんぱく質9.7g カリウム352mg / リン114mg 294kcal / 1.5g	ハンバーグデミソース スパゲッティ、プロッコリー、人参 野菜炒め ポテトサラダ 海老とアスパラのコンソメ風味 たんぱく質9.3g カリウム487mg / リン136mg 299kcal / 1.8g	鶏肉とごぼうのみそ炒め風 カリフラワーとウインナーの煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め ツナマヨコーン 広島菜漬け たんぱく質9.3g カリウム255mg / リン94mg 287kcal / 1.6g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
ホキの南蛮漬け風 ほうれん草のごま和え ミートソーススパゲッティ しば漬け たんぱく質8.1g カリウム324mg / リン102mg 310kcal / 1.8g	チキンのトマト煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささがききんぴらごぼう しゅうまい あみ佃煮 たんぱく質7.1g カリウム296mg / リン89mg 332kcal / 1.9g	豚肉とじゃが芋の煮物 高野豆腐の含め煮 マカロニのクリーム煮 花斗六豆 赤しそ大根 たんぱく質9.8g カリウム356mg / リン138mg 317kcal / 1.7g	アスパラと牛肉のオイスターソース 茄子と挽肉の味噌炒め お豆と昆布の煮物 人参しりしり 赤ずいきの酢の物 たんぱく質9.5g カリウム498mg / リン113mg 320kcal / 1.4g	豚ごぼう 一口照り焼きチキン ポテトサラダ 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質9.4g カリウム313mg / リン99mg 320kcal / 1.6g	麻婆茄子 鶏肉入り玉子とじ 切干大根煮 いんげんのピーナッツ和え しそ昆布 たんぱく質8.0g カリウム454mg / リン95mg 285kcal / 1.9g	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 野菜と木耳の彩り炒め 大豆ちりめん かぼちゃの田舎煮 胡瓜の生姜漬け たんぱく質9.3g カリウム408mg / リン117mg 292kcal / 1.8g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
鶏肉のバター醤油 豆腐干と野菜の中華和え 蓮根そぼろ ごぼうサラダ 切り昆布煮 たんぱく質7.4g カリウム403mg / リン122mg 301kcal / 1.7g	豚肉の辛みそ炒め 干し海老入り卵の花 チンゲン菜と人参のお浸し 鶏さつま揚げ 白菜漬け たんぱく質8.9g カリウム298mg / リン84mg 293kcal / 1.5g	赤魚の揚げ煮 里芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草 かぼちゃの天ぷら いんげんのツナ和え 煮りんご たんぱく質9.9g カリウム411mg / リン123mg 296kcal / 1.4g	炒り鶏 ロールキャベツ ナポリタン 小松菜の和え物 塩えんどう豆 たんぱく質9.7g カリウム297mg / リン115mg 287kcal / 1.6g	牛肉の欧風ソース ミートボール(オニオンソース) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 高菜ナムル 木耳生姜 たんぱく質9.1g カリウム401mg / リン104mg 294kcal / 1.8g	豚肉の南蛮漬け ポテトとウインナー ツナとほうれん草の和え物 野菜しんじょう あみ佃煮 たんぱく質10.0g カリウム345mg / リン122mg 294kcal / 1.6g	かぼちゃコロッケ チキンボールトマトソース おくらと湯葉のお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 切り昆布煮 たんぱく質7.9g カリウム416mg / リン93mg 340kcal / 1.5g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
鶏唐揚げの黒酢あんかけ チンゲン菜のきのご和え いかと大根の煮物 かぼちゃサラダ たんぱく質8.2g カリウム484mg / リン124mg 299kcal / 1.7g	さばのみぞれがけ きぬさや、人参、たけのこ くずきりのカレー炒め さつま芋バター煮 ひじき煮 たんぱく質8.7g カリウム494mg / リン126mg 325kcal / 1.4g	ビーフストロガノフ カリフラワーのマリネ キャベツと干し海老のスパゲッティ アスパラとコーンのバター風味ソース たんぱく質9.4g カリウム431mg / リン120mg 303kcal / 1.9g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お渡します！</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p> </div>			

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】