

2025年1月



幸たんぱく食 昼食

Table with 7 columns (Day) and 2 rows (Meal/Calories). Days 1-4 are a holiday. Days 5-31 show daily menus with ingredients and nutritional values (protein, kcal).

【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

TEL 0533-56-3005

FAX 0533-56-3006



2025年1月



幸たんぱく食
夕食

※ 栄養価表示		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4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		休		業		日		牛肉と野菜のオイスターソース ツナマヨコーン ささみフライ(梅入り) 桜でんぶ 干し海老入り卵の花 たんぱく質15.8g 223kcal / 2.1g					
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)				
にしん甘辛煮 がんもの煮物 いんげんのピーナッツ和え 鶏肉の黒酢風味 塩えんどう豆 しゅうまい たんぱく質15.9g 287kcal / 1.9g	チキンカツ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め 豚ももチャーシュー イカとブロッコリーの中華ソース あみ佃煮 平麺ピーフン(大豆ミート入り) たんぱく質15.7g 246kcal / 2.1g	銀ひらす照焼き 花車かまぼこ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 豆腐と野菜のそぼろあん 刻みたくあん カリフラワーとウインナーの煮物 たんぱく質15.8g 193kcal / 1.6g	プレーンオムレツ・ミートソース イカのマリネ ツナサラダ 大葉入り豆腐団子 おかか昆布 ほうれん草コーンバター たんぱく質15.9g 233kcal / 2.7g	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け チンゲン菜と人参のお浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め 大根としその実の漬物 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質19.6g 190kcal / 1.8g	ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ 片口いわし浅炊き 花野菜のポトフ 胡瓜の生姜漬け 蒸し鶏サラダ たんぱく質16.0g 267kcal / 2.7g	あじみりん焼き 味付いんげん ほうれん草白和え 大根サラダ 畑のお肉しぐれ煮 マカロニのクリーム煮 たんぱく質19.1g 221kcal / 1.4g	牛肉と舞茸の生姜醤油 黒豆 チキンポルトマトソース 高菜ちりめん ブロッコリーと海老のサラダ たんぱく質16.0g 237kcal / 1.9g	スケソウダラ煮付け 花形人参 いんげんのピーナッツ和え 高野豆腐の含め煮 切り昆布煮 蓮根そぼろ たんぱく質17.6g 161kcal / 1.7g	肉じゃが ミートマカロニ おくらと湯葉のお浸し 鶏さつま揚げ おかか佃煮 ス克蘭ブルエッグ(人参) たんぱく質15.8g 252kcal / 1.6g	気仙沼産マロカツ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め ちりめんじゃこの佃煮 鶏肉と春雨の中華和え 広島菜漬け ミートボール(柚子おろし) たんぱく質15.7g 284kcal / 2.2g	豚肉の生姜風味 ツナとほうれん草の和え物 筑前煮 くるみ味噌 豆サラダ たんぱく質15.8g 246kcal / 2.2g	さわら塩焼 味付いんげん 若布と干し海老の当座煮 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 赤ずいきの酢の物 切干大根煮 たんぱく質19.1g 225kcal / 1.4g	ハンバーグ・デミグラスソース ナポリタン ささみの梅肉和え 豆腐の中華あん おかか昆布 ささげのお浸し たんぱく質16.7g 295kcal / 2.6g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)							
さば味噌煮 花形人参 キャベツのマリネ 畑のお肉の旨煮 あみ佃煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 たんぱく質16.3g 311kcal / 1.6g	牛肉のおろし煮 黒豆 かぶの湯葉あんかけ 胡瓜の生姜漬け 野菜しんじょう たんぱく質15.7g 307kcal / 2.4g	いかフライ・フライソース 彩かにかまサラダ 大豆ちりめん 豚肉入り甘辛春雨 はりはり漬 ミートボール(オニオンソース) たんぱく質15.9g 304kcal / 2.1g	麻婆豆腐 えびとポテトのバター醤油 鶏レバー煮 厚焼き玉子(関東風) 刻みたくあん ほうれん草と人参の煮浸し たんぱく質16.1g 209kcal / 1.9g	ぶり大根・赤ずいきの酢の物 ささげの胡麻和え ぜんまいの煮物 彩り高野巻き ととぼち揚げ 加賀れんこんの煮物 たんぱく質15.3g 256kcal / 2.0g	豚肉のトマトソース ちりめんじゃこの佃煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ 桜でんぶ 蒸し鶏サラダ たんぱく質15.9g 187kcal / 1.6g	いわし紀州煮 がんもの煮物 わさび菜おひたし 鶏肉の黒酢風味 白菜漬け 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) たんぱく質15.9g 224kcal / 2.1g							
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)								
メンチカツ・フライソース イカのマリネ 花斗六豆 鶏肉と春雨の中華和え しょうがの甘辛煮 ささげのお浸し たんぱく質15.7g 310kcal / 2.3g	マスの塩焼き ちくわの煮物 小松菜のお浸し じゃが芋と人参の煮物 おかか佃煮 切干大根煮 たんぱく質17.6g 164kcal / 1.4g	鶏肉の柳川風 グリーンピースとベーコンの炒め 片口いわし浅炊き 高野豆腐と野菜の煮物 広島菜漬け 焼きそば たんぱく質15.9g 200kcal / 2.5g	ぶり照焼 華かまぼこ 大根とルッコラのサラダ 畑のお肉の旨煮 しば漬け カリフラワーとウインナーの煮物 たんぱく質19.2g 276kcal / 2.0g	大葉香るささみカツ・フライソース イカと揚げ芋のオーロラソース 五目厚焼き玉子 肉入り野菜炒め カラフルピクルス ツナの梅風味パスタ たんぱく質16.5g 307kcal / 2.1g	めばる白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し キャベツのマリネ ポテトとウインナー 切り昆布煮 干し海老入り卵の花 たんぱく質15.9g 191kcal / 1.5g								

【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

TEL 0533-56-3005

FAX 0533-56-3006

