

2025年1月



健康ボリューム食
昼食

※ 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		ぶり照焼き れんこんの甘酢漬け 茄子とピーマンの煮浸し 切干大根煮 胡瓜の生姜漬け ほうれん草白和え 328kcal / 2.3g					
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)				
鶏唐揚げの香味ソース キャベツとヤングコーンの炒め物 小松菜の和え物 大根としその実の漬物 ちりめんじゃこの佃煮 278kcal / 2.9g	牛焼肉 おくらの胡麻和え さつま芋煮 ミートボール(柚子おろし) 胡瓜漬け 人参しりしり 352kcal / 1.8g	トマトソースハンバーグ カラフルピクルス カリフラワーとウインナーの煮物 蓮根そぼろ 切り昆布煮 チンゲン菜と人参のお浸し 277kcal / 2.9g	豚肉ときこの生姜醤油炒め 春雨サラダ あおさ入り玉子焼き つくねの甘酢あん 広島菜漬け いんげんのピーナッツ和え 286kcal / 2.8g	ミルフィーユカツ 野菜のマリネ キャベツの洋風煮 豆ひじき 紅芯大根 ツナとほうれん草の和え物 フライソース 298kcal / 2.2g	麻婆豆腐 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 揚げ団子のオイスターソース なます 白菜漬け 若布と干し海老の当座煮 267kcal / 2.8g	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ふきと油揚げの田舎煮 野菜しんじょう ザーサイ炒め 大豆ちりめん 305kcal / 2.6g	ミートオムレツ 青菜ピーナッツ和え じゃが芋と人参の煮物 豆乳入りしっとり卵の花 あみ佃煮 キャベツのマリネ 285kcal / 2.5g	さわら塩焼 華かまぼこ 鶏肉の黒酢風味 ひじき煮 刻みたくあん わさび菜おひたし 281kcal / 2.7g	鶏肉と里芋のミルク煮 ほうれん草コーンバター ささげの胡麻和え しば漬け 黒豆 271kcal / 3.1g	にしん甘辛煮 人参煮 高野豆腐と野菜の煮物 パンプキンサラダ しそ昆布 チンゲン菜と人参のお浸し 281kcal / 2.7g	豚ロースのオニオンソース 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 大根サラダ しゅうまい 白菜漬け いんげんのピーナッツ和え 272kcal / 2.7g	炙りチキンのトマトソース ブロッコリーとコーンの和え物 ツナの梅風味パスタ お豆と昆布の煮物 胡瓜漬け おくらの胡麻和え 361kcal / 2.4g	ヒレカツ キャベツと人参の炒め 根菜の香味炒め カリフラワーとウインナーの煮物 野沢菜入り大根の漬物 一口照り焼きチキン フライソース 338kcal / 2.3g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)				
ネギ塩豚ロース焼き おくらとひじきの和え物 青梗菜の青海苔入り煮浸し マカロニと果物のサラダ 鶏そぼろ うずら豆 349kcal / 2.5g	麻婆茄子 胡瓜とツナの酢の物 焼ギョーザ さつまいもの甘煮 大根としその実の漬物 ほうれん草のごま和え 295kcal / 3.0g	あじみりん焼き 人参煮 豚肉の黒胡椒ソース 湯葉入りチンゲン菜 塩えんどう豆 野菜のマリネ 325kcal / 1.7g	鶏肉の柚子おろし 出汁巻き玉子 焼きそば しば漬け 小松菜のお浸し 282kcal / 2.7g	牛肉のカレーソース おさかなハンバーグ 干し海老入り卵の花 広島菜漬け 人参しりしり 411kcal / 2.6g	白身魚ひと口竜田 キャベツと人参の炒め とりごぼう ほうれん草コーンバター 赤しそ大根 小豆煮 貝入り甘酢あん(きのこ) 359kcal / 3.0g	豚肉炙り焼き おくらの胡麻和え 厚揚げのそぼろあん なます あみ佃煮 小松菜とちくわの煮浸し 268kcal / 2.8g	さば味噌煮 味付いんげん 鶏肉と春雨の中華和え 蓮根そぼろ 切り昆布煮 高菜ナムル 427kcal / 2.5g	豚肉の柳川風 (ほうれん草と油揚げのお浸し) マカロニのクリーム煮 胡瓜漬け 合鴨スモーク 336kcal / 3.1g	こだわりもも唐揚げ いかフライ ブロッコリーのカニカマあんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 しそ昆布 おくらと湯葉のお浸し フライソース 432kcal / 2.8g	メバル煮付け ふきの含め煮 さつまいもとリンゴの甘煮 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 塩えんどう豆 胡瓜とツナの酢の物 282kcal / 1.9g	豚ロース生姜焼き 小松菜とじゃこのお浸し 野菜とウインナーの炒め物 切干大根煮 肉味噌(角一味噌) ごぼうサラダ 311kcal / 2.6g	ぶり煮付け 人参煮 春雨サラダ 茄子とピーマンの煮浸し ミートボール(柚子おろし) 白菜漬け わさび菜おひたし 302kcal / 2.3g	

【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

TEL 0533-56-3005

FAX 0533-56-3006



※ 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	豚肉炙り焼き おくらのおかか和え 五目揚げ豆腐 お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 ごぼうサラダ 383kcal / 2.8g
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	
あじ西京焼き 人参煮 <small>青梗菜の青海苔入り煮浸し</small> 鶏肉と春雨の中華和え しゅうまい 塩えんどう豆 かにかま入り玉子 282kcal / 2.0g	鶏肉とザーサイのメンチカツ ブロッコリーのお浸し ちくわの炒り煮 コールスローサラダ 高菜ちりめん うずら豆 375kcal / 2.8g	白糸だらの照焼き 花車かまぼこ 茄子と挽肉の味噌炒め ツナの梅風味パスタ 刻みたくあん <small>青森県産長芋と胡瓜の和え物</small> 267kcal / 2.3g	鶏肉のデミグラスソース ジャーマンポテト 干し海老入り卵の花 おかか昆布 わさび菜おひたし 282kcal / 2.7g	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 筑前煮 マカロニと果物のサラダ 肉味噌(角一味噌) おくらと湯葉のお浸し 279kcal / 1.5g	豚肉とアスパラの塩タレソース ミートソーススパゲティ さつまいもの甘煮 胡瓜の生姜漬け ささみの梅肉和え 275kcal / 2.6g	さば味噌煮 味付いんげん 厚揚げのきのこあんかけ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 赤しそ大根 高菜ナムル 435kcal / 2.5g	
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	
鶏つくね焼き(金平入り) ブロッコリーのお浸し 野菜のおろし南蛮 <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 胡瓜漬け ツナマヨコーン 273kcal / 3.5g	牛肉のオイスターソース 野菜とウインナーの炒め物 焼きそば 塩えんどう豆 おくらのおかか和え 367kcal / 2.7g	豚肉の味噌仕立て キャベツ(付合せ) おさかなハンバーグ スクランブルエッグ(人参) 赤ずいきの酢の物 小松菜のお浸し 362kcal / 2.4g	海老フライ ささみチーズフライ <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> ミートボール(柚子おろし) 広島菜漬け 小豆煮 <small>タルタルソース・フライソース</small> 347kcal / 2.5g	牛焼肉 <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 茄子とピーマンの煮浸し さつま芋煮 切り昆布煮 五目厚焼き玉子 323kcal / 2.4g	スケソウダラ煮付け 味付いんげん 大葉入り豆腐団子 小松菜の和え物 紅芯大根 花斗六豆 285kcal / 2.6g	鶏肉ときのこのガーリックステーキ カラフルピクルス 豚肉とポテトのカレーソース 豆サラダ 胡瓜の生姜漬け 人参しりしり 307kcal / 2.9g	
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
さば煮付け 花形人参 ちくわの炒り煮 切干大根煮 あみ佃煮 わさび菜おひたし 381kcal / 2.1g	デミグラスソースハンバーグ キャベツとカニカマのサラダ 花野菜のポトフ ささげのお浸し 昆布ちりめん 枝豆とコーンの洋風煮 275kcal / 3.5g	ビーフメンチカツ おくらのおかか和え 高野豆腐の含め煮 おかず豆 ザーサイ炒め 大根とルッコラのサラダ フライソース 426kcal / 2.9g	豚ロース生姜焼き ほうれん草ナムル <small>キャベツとさつま揚げの中華煮</small> ポテトサラダ 刻みたくあん 鶏レバー煮 309kcal / 2.7g	ぶり大根 ととぼち揚げ ぜんまいの煮物 彩り高野巻き <small>ちんげん菜とちくわの胡麻和え</small> 赤ずいきの酢の物 加賀れんこんの煮物 280kcal / 2.4g	鶏肉と里芋のミルク煮 かぶの湯葉あんかけ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 桜でんぶ いんげんのピーナッツ和え 273kcal / 2.6g	ミートオムレツ コールスローサラダ 牛肉と野菜の洋風煮 ひじき煮 白菜漬け ささがきまきびらごぼう 271kcal / 2.9g	
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
ミルフィーユカツ ブロッコリーのお浸し 高野豆腐と野菜の煮物 じゃが芋とおからのサラダ 野沢菜入り大根の漬物 花斗六豆 フライソース 332kcal / 2.4g	にしん甘辛煮 花形人参 肉入り野菜炒め <small>ミートボール(オニオンソース)</small> おかか佃煮 <small>若布と干し海老の当座煮</small> 269kcal / 2.1g	豚角煮 和風とろろ玉子 <small>いんげんの生姜醤油和え</small> パンプキンサラダ 広島菜漬け うずら豆 391kcal / 2.0g	<small>鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て</small> マロニー中華風 豆ひじき しば漬け <small>チンゲン菜と人参のお浸し</small> 276kcal / 2.6g	ヒレカツ 花野菜のポトフ <small>豚肉とポテトのカレーソース</small> ツナの梅風味パスタ あみ佃煮 枝豆とコーンの洋風煮 フライソース 392kcal / 2.4g	麻婆豆腐 ささげのお浸し 鶏さつま揚げ さつまいもの甘煮 切り昆布煮 キャベツのマリネ 270kcal / 2.4g		

【ご注文・変更・キャンセルは、こちらまでご連絡ください】