

2025年1月



やわらか食
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		ほっけの柚子こしょう 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 そら豆とカリフラワーのソテー 大学芋 136kcal / 1.2g					
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)				
牛肉のオイスター炒め コロッケ 菜の花の辛子和え 豆ひじき マンゴーシロップ漬け 226kcal / 1.5g	麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ インゲンの白和え エビ真丈 あんずのシロップ煮 140kcal / 0.9g	和風おろしハンバーグ そら豆のかぼちゃソース 白菜と豚肉のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 白桃のコンポート 166kcal / 1.5g	たらのトマトソース ごぼうの磯辺揚げ 鶏肉と野菜のガーリック風味 里芋の煮物 洋梨のフランポワーズ風味 181kcal / 1.0g	鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト 188kcal / 1.1g	鮭かつマヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 麻婆茄子 大学芋 220kcal / 1.2g	ミートローフ ふうふき大根 そら豆とカリフラワーのソテー 豆腐と小松菜の煮びたし 人参プリン 178kcal / 0.9g	さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅 202kcal / 1.2g	鶏肉と野菜のカレーソース 海老とホウレン草のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 五目豆 あんずのシロップ煮 177kcal / 1.0g	いわしの梅ソース ふうふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト 170kcal / 1.0g	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロccoliの胡麻和え みたらし団子 227kcal / 1.5g	麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ インゲンの白和え エビ真丈 あんずのシロップ煮 140kcal / 0.9g	ビーフストロガノフ そら豆のかぼちゃソース チキンのグラタン風 里芋と小松菜の煮物 洋梨のフランポワーズ風味 170kcal / 0.8g	いわし生姜煮 玉子とブロッコリーの炒め物 肉団子と野菜の煮物 レンコンのずんだ和え プリン 155kcal / 1.3g
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)				
チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト 180kcal / 0.8g	たらのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋 159kcal / 0.9g	厚揚げと鶏肉のお煮しめ 菜の花の胡麻和え ごぼうの磯辺揚げ 茹で豚の酢味噌かけ きんとん 198kcal / 1.1g	めめけのバター醤油風味 麻婆茄子 菜の花の辛子和え 鶏団子のクリームソース 洋梨のフランポワーズ風味 191kcal / 0.9g	牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 切干大根の煮物 茄子のミートソース 野沢菜漬け 169kcal / 1.5g	たらの西京焼き ホウレン草と玉子のトマト炒め 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 洋梨のフランポワーズ風味 159kcal / 1.3g	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え バナナチョコ 199kcal / 1.2g	めめけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン 164kcal / 1.0g	豚肉の味噌和え(回鍋肉風) ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 マンゴーシロップ漬け 178kcal / 0.9g	鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し 鶏団子のクリームソース じゃが芋の磯辺和え コーヒープリン 162kcal / 0.9g	すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃のコンポート 206kcal / 1.6g	いわしのつみれ焼 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け 158kcal / 1.3g	からあげ 金平レンコン ブロccoliの胡麻和え ロールキャベツ かぼちゃプリン 210kcal / 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

TEL 0533-56-3005

FAX 0533-56-3006



2025年1月



やわらか食
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	鶏肉と野菜のカレーソース 海老とホウレン草のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 五目豆 あんずのシロップ煮
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	
いわし生姜煮 玉子とブロッコリーの炒め物 肉団子と野菜の煮物 レンコンのずんだ和え プリン	チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト	鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し 鶏団子のクリームソース じゃが芋の磯辺和え コーヒープリン	味噌カツ 豆ひじき 焼きうどん 帆立風味のトマトソース 野沢菜漬け	いわしのつみれ焼 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け	酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中華あんかけ あんころ餅	カレイの煮付け ごぼうの磯辺揚げ 里芋の煮物 白菜の牛そぼろ 白桃のコンポート	177kcal / 1.0g
155kcal / 1.3g	180kcal / 0.8g	162kcal / 0.9g	183kcal / 1.5g	158kcal / 1.3g	206kcal / 1.2g	169kcal / 1.0g	
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	
牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 切干大根の煮物 茄子のミートソース 野沢菜漬け	たらの西京焼き ホウレン草と玉子のトマト炒め 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 洋梨のフランボワーズ風味	からあげ 金平レンコン ブロッコリーの胡麻和え ロールキャベツ かぼちゃプリン	鮭と帆立風味の白ワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 鶏肉と野菜のガーリック風味 プリン	豚肉の味噌和え(回鍋肉風) ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 マンゴーシロップ漬け	カレイのおろしソース コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け	ハンバーグ マッシュポテト ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 バナナチョコ	169kcal / 1.5g
169kcal / 1.5g	159kcal / 1.3g	210kcal / 1.3g	203kcal / 1.4g	178kcal / 0.9g	185kcal / 1.9g	158kcal / 0.8g	
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮	とんかつ ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 金平レンコン みたらし団子	八宝菜 マッシュポテト インゲンの土佐和え キャベツのカレーマリネ バナナチョコ	肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 鶏肉と野菜のガーリック風味 きんとん	鮭カツレツカレーソース 筑前煮 玉子とブロッコリーの炒め物 インゲンの土佐和え かぼちゃプリン	ミートローフ ふろふき大根 そら豆とカリフラワーのソテー 豆腐と小松菜の煮びたし 人参プリン	さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅	153kcal / 0.8g
153kcal / 0.8g	184kcal / 1.2g	145kcal / 0.8g	231kcal / 1.8g	157kcal / 1.2g	178kcal / 0.9g	202kcal / 1.2g	
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト	ほっけの柚子こしょう 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 そら豆とカリフラワーのソテー 大学芋	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロッコリーの胡麻和え みたらし団子	たらのトマトソース ごぼうの磯辺揚げ 鶏肉と野菜のガーリック風味 里芋の煮物 洋梨のフランボワーズ風味	和風おろしハンバーグ そら豆のかぼちゃソース 白菜と豚肉のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 白桃のコンポート	鮭のチャンチャン焼き風 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト	188kcal / 1.1g	
188kcal / 1.1g	136kcal / 1.2g	227kcal / 1.5g	181kcal / 1.0g	166kcal / 1.5g	176kcal / 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

TEL 0533-56-3005

FAX 0533-56-3006

