

2025年1月

普通食
 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		白糸だらの照焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根煮 鶏肉入り玉子とじ ほうれん草白和え 胡瓜の生姜漬け 144kcal / 1.8g	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)			
鶏肉の二色巻き 小松菜の和え物 野菜と木耳の彩り炒め ちりめんじゃこの佃煮 大根としその実の漬物 192kcal / 2.3g	さば煮付け 味付いんげん ミートボール(柚子おろし) 畑のお肉の旨煮 人参しりしり 胡瓜漬け 299kcal / 1.6g	豚肉の葱塩ソース 蓮根そぼろ 厚焼き玉子(関東風) チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮 209kcal / 1.9g	いわし山椒煮 花形人参 つくねの甘酢あん がんもと野菜の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け 216kcal / 1.7g	鶏ごぼうフライ 豆ひじき ラタトゥイユ ツナとほうれん草の和え物 紅芯大根 フライソース 253kcal / 1.6g	ぶり煮付け 人参煮 なます 豆腐と野菜のそぼろあん 若布と干し海老の当座煮 白菜漬け 205kcal / 1.7g	麻婆茄子 野菜しんじょう 豆腐干と野菜の中華和え 大豆ちりめん ザーサイ炒め 215kcal / 2.1g			
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)			
ホッケ塩焼き チンゲン菜のお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 キャベツのマリネ あみ佃煮 181kcal / 1.7g	だしから揚げ ひじき煮 ポテトとウインナー わさび菜おひたし 刻みたくあん タルタルソース 236kcal / 2.0g	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め ささげの胡麻和え 大根サラダ 黒豆 しば漬け 241kcal / 2.1g	鶏肉ねぎ塩グレ パンプキンサラダ 出汁巻き玉子 チンゲン菜と人参のお浸し しそ昆布 268kcal / 2.2g	いわしかつお節煮 人参煮 しゅうまい 肉入り野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 白菜漬け 220kcal / 1.8g	牛肉の柳川風 お豆と昆布の煮物 ラタトゥイユ おくらの胡麻和え 胡瓜漬け 307kcal / 1.6g	シイラ竜田揚げ カリフラワーとウインナーの煮物 野菜と木耳の彩り炒め 一口照り焼きチキン 野沢菜入り大根の漬物 甘酢あん 174kcal / 1.8g			
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)			
豚肉と蓮根のコチジャンソース マカロニと果物のサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 鶏そぼろ 262kcal / 1.9g	あじ塩焼き 花車かまぼこ さつまいもの甘煮 チキンボールトマトソース ほうれん草のごま和え 大根としその実の漬物 202kcal / 1.8g	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 湯葉入りチンゲン菜 茄子と挽肉の味噌炒め 野菜のマリネ 塩えんどう豆 195kcal / 1.8g	メバル煮付け 味付いんげん 焼きそば ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 小松菜のお浸し しば漬け 164kcal / 2.1g	つくね(くわい入り) 干し海老入り卵の花 春雨と野菜のそぼろ炒め 人参しりしり 広島菜漬け 236kcal / 2.2g	白身フライ ほうれん草コーンバター 油の豚肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) 小豆煮 赤しそ大根 タルタルソース 269kcal / 2.1g	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め なます 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 176kcal / 1.4g			
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)				
ふんわりカニ玉 蓮根そぼろ 鶏さつま揚げ 高菜ナムル 切り昆布煮 216kcal / 2.5g	ハッシュドビーフ マカロニのクリーム煮 花野菜のポトフ 合鴨スモーク 胡瓜漬け 215kcal / 2.1g	にしんみぞれ煮 人参煮 豆乳入りしっとり卵の花 五目揚げ豆腐 おくらと湯葉のお浸し しそ昆布 285kcal / 2.1g	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 野菜とウインナーの炒め物 胡瓜とツナの酢の物 塩えんどう豆 263kcal / 2.4g	さば塩焼 味付いんげん 切干大根煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ ごぼうサラダ 肉味噌(角一味噌) 214kcal / 1.7g	豚肉と木耳の中華旨煮 ミートボール(柚子おろし) 春雨と野菜のそぼろ炒め わさび菜おひたし 白菜漬け 178kcal / 2.0g				

【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



普通食
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 お豆と昆布の煮物 ささみフライ (梅入り) ごぼうサラダ あみ佃煮						
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	229kcal / 2.0g						
にしん甘辛煮 人参煮 しゅうまい ポテトとウイナー かにかま入り玉子 塩えんどう豆	チキンカツ コールスローサラダ <small>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> うずら豆 高菜ちりめん フライソース	銀ひらす照焼き 花車かまぼこ ツナの梅風味パスタ 高野豆腐と野菜の煮物 <small>青森県産長芋と胡瓜の和え物</small> 刻みたくあん	プレーンオムレツ 干し海老入り卵の花 大根サラダ わさび菜おひたし おかか昆布 ミートソース	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け マカロニと果物のサラダ キャベツとさつま揚げの中華煮 おくらと湯葉のお浸し 肉味噌 (角一味噌)	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ さつまいもの甘煮 花野菜のポトフ ささみの梅肉和え 胡瓜の生姜漬け	あじみりん焼き 味付いんげん 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 春雨と野菜のそぼろ炒め 高菜ナムル 赤しそ大根	270kcal / 1.5g	256kcal / 1.6g	192kcal / 1.7g	196kcal / 2.1g	193kcal / 1.5g	217kcal / 2.5g	180kcal / 1.5g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)							
牛肉と舞茸の生姜醤油 はうれん草と人参の煮浸し チキンポルトマトソース ツナマヨコーン 胡瓜漬け	スケソウダラ煮付け 花形人参 焼きそば 高野豆腐の含め煮 おくらのおかか和え 塩えんどう豆	肉じゃが スクランブルエッグ (人参) 鶏さつま揚げ 小松菜のお浸し 赤ずいきの酢の物	気仙沼産マグロカツ ミートボール(柚子おろし) 鶏肉と春雨の中華和え 小豆煮 広島菜漬け フライソース	豚肉の生姜風味 さつま芋煮 豆腐と野菜のそぼろあん 五目厚焼き玉子 切り昆布煮	さわら塩焼き 味付いんげん 小松菜の和え物 <small>ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り)</small> 花斗六豆 紅芯大根	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン 豆サラダ キャベツの洋風煮 人参しりしり 胡瓜の生姜漬け	169kcal / 1.9g	169kcal / 1.7g	229kcal / 1.5g	284kcal / 1.8g	215kcal / 2.0g	206kcal / 1.6g	244kcal / 2.3g
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 切干大根煮 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし あみ佃煮	牛肉のおろし煮 ささげのお浸し 厚焼き玉子 (関東風) 枝豆とコーンの洋風煮 昆布ちりめん	いかフライ おかず豆 ロールキャベツ 大根とルッコラのサラダ ザーサイ炒め フライソース	麻婆豆腐 ポテトサラダ <small>フロッキーのカニカマあんかけ</small> 鶏レバー煮 刻みたくあん	ぶり大根 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 赤ずいきの酢の物	豚肉のトマトソース 平麺ビーフン (大豆ミート入り) ポテトとウイナー いんげんのピーナッツ和え 桜でんぶ	いわし紀州煮 花形人参 ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ ささがきみりごぼう 白菜漬け	239kcal / 1.7g	278kcal / 2.2g	239kcal / 1.6g	165kcal / 1.9g	242kcal / 1.9g	203kcal / 1.6g	169kcal / 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 じゃが芋とおからのサラダ 鶏肉と春雨の中華和え 花斗六豆 野菜入り大根の漬物 フライソース	マスの塩焼き れんこんの甘酢漬け ミートボール(オニオンソース) 白菜と青菜のそぼろあんかけ 若布と干し海老の当座煮 おかか佃煮	鶏肉の柳川風 パンプキンサラダ 野菜と木耳の彩り炒め うずら豆 広島菜漬け	ぶり照焼 華かまぼこ 豆ひじき 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け	大葉香るささみカツ ツナの梅風味パスタ ラタトゥイユ 枝豆とコーンの洋風煮 あみ佃煮 フライソース	めばる白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し さつまいもの甘煮 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのマリネ 切り昆布煮	304kcal / 1.9g	164kcal / 1.7g	190kcal / 2.1g	201kcal / 1.8g	290kcal / 1.6g	170kcal / 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

