

2025年2月



健康ボリューム食  
昼食

※ 栄養価表示							1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							鶏肉のデミグラスソース スクランブルエッグ(人参) 小松菜の和え物 胡瓜の生姜漬け 黒豆
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
肉じゃが ふきと油揚げの田舎煮 お豆と昆布の煮物 刻みたくあん おくらのおかか和え	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 平糰ビーフン(大豆ミート入り) 広島菜漬け 鶏レバー煮	豚肉の黒酢あん 味付いんげん ほうれん草ナムル ポテトサラダ 野沢菜入り大根の漬物 片口いわし浅炊き	鶏肉とザーサイのメンチカツ キャベツと人参の炒め イカとブロッコリーの中華ソース ひじき煮 あみ佃煮 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え	あじみりん焼き ふきの含め煮 とりごぼう 豆サラダ 白菜漬け おくらと湯葉のお浸し	豚肉ときのこの生姜醤油炒め キャベツ(付合せ) パンプキンサラダ 豆乳入りしつとり卵の花 胡瓜漬け 小松菜とちくわの煮浸し	さば煮付け 人参煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささげのお浸し 切り昆布煮 五目厚焼き玉子	
301kcal / 2.5g	277kcal / 1.7g	308kcal / 3.3g	342kcal / 3.4g	277kcal / 1.9g	267kcal / 3.3g	386kcal / 2.7g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
大きな海老フライ キャベツとヤングコーンの炒め物 マカロニのクリーム煮 しば漬け わさび菜おひたし タルタルソース	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ブロッコリーのカニカマあんかけ ミートボール(オニオンソース) 紅芯大根 ささがききんぴらごぼう	デミグラスソースハンバーグ カラフルピクルス ジャーマンポテト おかず豆 あみ佃煮 高菜ナムル	ネギ塩豚ロース焼き 青梗菜の青海苔入り煮浸し 根菜の香味炒め なます 昆布ちりめん うずら豆	鶏肉ときのこのガーリックソテー ペパロンチーノ 厚揚げのそぼろあん 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	豚ロースのオニオンソース キャベツのマリネ 花野菜のポトフ スクランブルエッグ(人参) 赤ずいきの酢の物 枝豆とコーンの洋風煮	ミルフィーユカツ ポテトとウインナー 大根サラダ 豆ひじき 桜でんぶ いんげんのピーナッツ和え フライソース	
310kcal / 2.9g	273kcal / 2.3g	332kcal / 3.1g	309kcal / 2.6g	282kcal / 2.5g	269kcal / 2.7g	348kcal / 2.4g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
麻婆豆腐 ザーサイ炒め 焼ギョーザ 湯葉入りチンゲン菜 しそ昆布 人参しりしり	牛焼肉 ブロッコリーのお浸し 鶏肉と春雨の中華和え 切干大根煮 白菜漬け 小松菜とちくわの煮浸し	炙りチキンのトマトソース 野菜のマリネ カリフラワーサラダ 豆乳入りしつとり卵の花 赤しそ大根 チンゲン菜と人参のお浸し	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け ほうれん草と蒸し鶏の和え物 かぶの湯葉あんかけ しゅうまい 塩えんどう豆 若布と干し海老の当座煮	ビーフメンチカツ キャベツと人参の炒め 青梗菜の青海苔入り煮浸し おかず豆 刻みたくあん 鶏レバー煮 フライソース	さわら塩焼 味付いんげん とりごぼう ひじき煮 しば漬け おくらのおかか和え	ミートオムレツ 人参グラッセ 豚肉とポテトのカレーソース 焼きそば 大根としその実の漬物 小松菜のお浸し	
269kcal / 2.6g	264kcal / 2.4g	320kcal / 2.2g	265kcal / 2.0g	402kcal / 3.0g	273kcal / 2.7g	282kcal / 2.8g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)		
豚肉の味噌仕立て 中華春雨 ブロッコリーのカニカマあんかけ 蓮根そぼろ 広島菜漬け 花斗六豆	麻婆茄子 ささげのお浸し キャベツとさつまいもの中華煮 干し海老入り卵の花 胡瓜漬け ツナマヨコーン	牛肉のオイスターソース ほうれん草と油揚げのお浸し カリフラワーとウインナーの煮物 塩えんどう豆 キャベツのマリネ	北海道産牛肉と豚肉のハンバーグ ペパロンチーノ ブロッコリーとコーンの和え物 ほっかいどうポテトもち(チーズ入り) 若鶏から揚げ 北海道産かぼちゃと小豆の甘煮 切り昆布煮・にしん酢漬け	豚角煮 胡瓜とツナの酢の物 高野豆腐と野菜の煮物 切干大根煮 鶏そぼろ ほうれん草白和え	鶏肉の柚子おろし 野菜とパンネのケチャップ炒め さつまいも煮 白菜漬け かにかま入り玉子		
325kcal / 2.5g	265kcal / 3.1g	319kcal / 2.3g	450kcal / 3.7g	372kcal / 2.2g	278kcal / 1.9g		

【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



2025年2月



健康ボリューム食  
夕食

※ 栄養価表示						1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						牛肉のオイスターソース 湯葉入りチンゲン菜 しゅうまい ザーサイ炒め ちりめんじゃこの佃煮
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ 厚揚げのきのこあんかけ カリフラワーとウィンナーの煮物 胡瓜漬け ほうれん草のごま和え	炙りチキンのトマトソース ブロッコリーのお浸し キャベツの洋風煮 干し海老入り卵の花 大根としその実の漬物 ツナマヨコーン	さわら塩焼 花形人参 筑前煮 焼きそば しば漬け 小松菜のお浸し	豚ロースのオニオンソース ナポリタン 蓮根練り胡麻ドレッシング つくねの甘酢あん 塩えんどう豆 かにかま入り玉子	牛肉のカレーソース ビーフン ほうれん草と人参の煮浸し 赤しそ大根 若布と干し海老の当座煮	白身フライ メンチカツ ラタトゥイユ 豆ひじき 高菜ちりめん 人参しりり タルタルソース・フライソース	豚肉の味噌仕立て 中華春雨 高野豆腐の含め煮 コールスローサラダ 刻みたくあん ほうれん草白和え
269kcal / 3.1g	318kcal / 2.2g	288kcal / 2.4g	342kcal / 2.8g	360kcal / 2.7g	380kcal / 2.0g	356kcal / 3.0g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
麻婆茄子 ブロッコリーのお浸し 出汁巻き玉子 切干大根煮 広島菜漬け 一口照り焼きチキン	ぶり照焼き 花形人参 ささげの胡麻和え さつま芋煮 胡瓜の生姜漬け 大豆ちりめん	鶏肉の柚子おろし 豆腐干と野菜の中華和え ひじき煮 塩えんどう豆 ツナマヨコーン	ゴロっとイカメンチ 豚肉と木耳の中華旨煮 ちくわの炒り煮 マカロコと果物のサラダ 白菜漬け おくらのおかか和え	白糸だらの照焼き チンゲン菜のお浸し 牛肉とインゲンのうま煮 お豆と昆布の煮物 胡瓜漬け ごぼうサラダ	鶏唐揚げの香味ソース おさかなハンバーグ 蓮根そばろ 刻みたくあん 小松菜のお浸し	さば味噌煮 人参煮 ふきと油揚げの田舎煮 野菜しんじょう しば漬け おくらの胡麻和え
264kcal / 2.7g	367kcal / 1.6g	267kcal / 2.5g	340kcal / 2.5g	264kcal / 2.0g	302kcal / 2.3g	421kcal / 2.9g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
鶏肉と里芋のミルク煮 葉野菜の和風ドレッシング仕立て マカロニサラダ 野沢菜入り大根の漬物 小豆煮	豚角煮 高菜ちりめん いんげんの生姜醤油和え 玉子焼( Milfイーユ仕立て ) あみ佃煮 合鴨スモーク	白身魚ひと口竜田 おくらとひじきの和え物 肉入り野菜炒め 平糰ビーフン(大豆ミート入り) 広島菜漬け 黒豆 具入り甘酢あん(きのこ)	豚肉とアスパラの塩ダレソース 茄子と挽肉の味噌炒め 小松菜の和え物 胡瓜漬け そうだがつおの角煮	鶏肉のデミグラスソース パンプキンサラダ ミートボール(オニオンソース) 切り昆布煮 枝豆とコーンの洋風煮	豚肉炙り焼き キャベツ(付合せ) 高野豆腐の含め煮 マカロコと果物のサラダ 紅芯大根 わさび菜おひたし	海老フライ ささみチーズフライ ラタトゥイユ お豆と昆布の煮物 白菜漬け いんげんのピーナッツ和え タルタルソース・フライソース
271kcal / 2.5g	433kcal / 1.9g	373kcal / 2.5g	271kcal / 2.9g	303kcal / 2.7g	303kcal / 3.0g	363kcal / 2.6g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
メバル煮付け ふきの含め煮 あおさ入り玉子焼き さつまいもの甘煮 赤ずいきの酢の物 高菜ナムル	チキンカツ おくらの胡麻和え きのこ入金平牛蒡炒め マカロニのクリーム煮 野沢菜入り大根の漬物 うずら豆 フライソース	肉じゃが ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ミートボール(柚子おろし) あみ佃煮 小松菜とちくわの煮浸し	スケソウダラ煮付け 味付いんげん ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 豆ひじき 刻みたくあん 人参しりり	牛焼肉 青菜ピーナッツ和え 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 味噌担々麺春雨(角一味噌) しば漬け ちりめんじゃこの佃煮	さば煮付け 花形人参 筑前煮 なます しそ昆布 おくらと湯葉のお浸し	
268kcal / 1.9g	333kcal / 2.3g	269kcal / 2.3g	301kcal / 2.2g	304kcal / 2.8g	396kcal / 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  
豊川店

TEL 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006

