

2025年2月



普通食  
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！							銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 黒豆 胡瓜の生姜漬け
エネルギー							
食塩相当量							
○○kcal / ○.○g							188kcal / 1.8g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
牛肉と野菜のオイスターソース お豆と昆布の煮物 ロールキャベツ おくらのおかか和え 刻みたくあん	気仙沼産カツオカツ 平糲ビーフン(大豆ミート入り) 高野豆腐の含め煮 鶏レバー煮 広島菜漬け フライソース	豚肉豆腐 ポテトサラダ 鶏肉入り玉子とじ 片口いわし浅炊き 野沢菜入り大根の漬物	にしん甘辛煮 味付いんげん ひじき煮 ささみフライ(梅入り) 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え あみ佃煮	プレーンオムレツ 豆サラダ 鶏肉と春雨の中華和え おくらと湯葉のお浸し 白菜漬け ミートソース	スケソウダラ煮付け 人参煮 豆乳入りしっとり卵の花 大根サラダ 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜漬け	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ささげのお浸し ポテトとウィンナー 五目厚焼き玉子 切り昆布煮	
157kcal / 1.8g	260kcal / 1.9g	183kcal / 2.2g	234kcal / 2.0g	188kcal / 2.0g	159kcal / 1.7g	236kcal / 2.5g	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
サーモンフライ マカロニのクリーム煮 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし しば漬け タルタルソース	鶏肉としろ菜の旨煮 ミートボール(オニオンソース) キャベツの洋風煮 ささがききんぴらごぼう 紅芯大根	さば味噌煮 味付いんげん おかず豆 野菜と木耳の彩り炒め 高菜ナムル あみ佃煮	豚肉とがんもの含め煮 なます 鶏さつま揚げ うずら豆 昆布ちりめん	あじみりん焼き 華かまぼこ さつまいもの甘煮 野菜とウィンナーの炒め物 ほうれん草のごま和え 大根としその実の漬物	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン スクランブルエッグ(人参) ブロッコリーのカニカマあんかけ 枝豆とコーンの洋風煮 赤ずいきの酢の物	いかフライ 豆ひじき ラトウイユ いんげんのピーナッツ和え 桜でんぶ フライソース	
270kcal / 2.2g	163kcal / 1.9g	244kcal / 1.6g	233kcal / 1.7g	170kcal / 1.5g	263kcal / 2.0g	252kcal / 1.7g	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
鶏肉のゆずおろし(嵐知県産ゆず使用) 湯葉入りチンゲン菜 キャベツとさつま揚げの中華煮 人参しりしり しそ昆布	さわら塩焼き 花形人参 切干大根煮 畑のお肉の旨煮 小松菜とちくわの煮浸し 白菜漬け	豚肉の生姜風味 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールマトソース チンゲン菜と人参のお浸し 赤しそ大根	ふんわりカニ玉 しゅうまい 高野豆腐と野菜の煮物 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆	牛すき焼き風口ロツケ おかず豆 キャベツの洋風煮 鶏レバー煮 刻みたくあん フライソース	ぶり照焼 味付いんげん ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん おくらのおかか和え しば漬け	鶏肉の柳川風 焼きそば 大葉入り豆腐団子 小松菜のお浸し 大根としその実の漬物	
153kcal / 2.1g	172kcal / 1.8g	228kcal / 2.2g	217kcal / 2.5g	294kcal / 1.7g	171kcal / 2.1g	210kcal / 2.5g	
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)		
カツオ煮付け 人参煮 蓮根そぼろ 大根サラダ 花斗六豆 広島菜漬け	茄子と大豆ミートのカレー風味 干し海老入り卵の花 厚焼き玉子(関東風) ツナマヨコーン 胡瓜漬け	いわし紀州煮 花形人参 カリフラワーとウィンナーの煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め キャベツのマリネ 塩えんどう豆	北海道産牛肉と豚肉のハンバーグ 北海道産玉ねぎのオニオンソース ペペロンチーノ 北海道産かぼちゃと小豆の甘煮 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) にしん酢漬け・切り昆布煮	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根煮 がんもと野菜の含め煮 ほうれん草白和え 鶏そぼろ	鶏肉ねぎ塩ダレ さつま芋煮 豆腐干と野菜の中華和え かにかま入り玉子 白菜漬け		
188kcal / 1.3g	259kcal / 2.0g	184kcal / 1.7g	388kcal / 3.1g	161kcal / 1.2g	253kcal / 1.7g		

【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



普通食  
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						厚揚げの塩そばあん しゅうまい 大根サラダ ちりめんじゃこの佃煮 ザーサイ炒め 214kcal / 1.6g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
いわし山椒煮 人参煮 <small>カリフラワーとウインナーの煮物</small> あおさ入り玉子焼き <small>ほうれん草のごま和え</small> 胡瓜漬け 207kcal / 1.7g	チキンミートローフ <small>干し海老入り卵の花</small> <small>キャベツとさつま揚げの中華煮</small> ツナマヨコーン <small>大根としその実の漬物</small> <small>トッピングソース(トマト)</small> 208kcal / 2.1g	あじ西京焼き 花形人参 焼きそば <small>がんもと野菜の含め煮</small> 小松菜のお浸し しば漬け 171kcal / 1.8g	牛肉と舞茸の生姜醤油 つくねの甘酢あん <small>豆腐干と野菜の中華和え</small> かにかま入り玉子 塩えんどう豆 212kcal / 2.1g	ホッケ塩焼き れんこんの甘酢漬け <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 鶏さつま揚げ <small>若布と干し海老の当座煮</small> 赤しそ大根 165kcal / 1.8g	鶏ごぼうフライ 豆ひじき 肉入り野菜炒め 人参しりしり 高菜ちりめん フライソース 260kcal / 1.6g	さわらみりん焼き 花車かまぼこ コールスローサラダ <small>茄子と挽肉の味噌炒め</small> ほうれん草白和え 刻みたくあん 226kcal / 1.5g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
豚肉の葱塩ソース 切干大根煮 <small>豆腐と野菜のそぼろあん</small> 一口照り焼きチキン 広島菜漬け 188kcal / 1.9g	ぶりの揚げ煮 花形人参 さつま芋煮 <small>高野豆腐と野菜の煮物</small> 大豆ちりめん 胡瓜の生姜漬け 253kcal / 1.5g	牛すき煮 ひじき煮 <small>厚焼き玉子(関東風)</small> ツナマヨコーン 塩えんどう豆 211kcal / 2.1g	えびカツ マカロニと果物のサラダ チキンポルトマトソース おくらのおかか和え 白菜漬け フライソース 296kcal / 2.0g	<small>鶏肉とインゲンのおイスターソース</small> お豆と昆布の煮物 <small>豆腐干と野菜の中華和え</small> ごぼうサラダ 胡瓜漬け 199kcal / 2.1g	いわしかつお節煮 花形人参 蓮根そばろ <small>高野豆腐の含め煮</small> 小松菜のお浸し 刻みたくあん 176kcal / 1.7g	肉じゃが 野菜しんじょう 鶏肉入り玉子とし おくらの胡麻和え しば漬け 149kcal / 2.1g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
白糸だらの照焼き 味付いんげん マカロニサラダ 五目揚げ豆腐 小豆煮 <small>野沢菜入り大根の漬物</small> 237kcal / 1.5g	ハッシュドビーフ <small>玉子焼(ミルフィーユ仕立て)</small> 春雨と野菜のそぼろ炒め 合鴨スモーク あみ佃煮 249kcal / 1.8g	白身フライ <small>平糲ビーフ(大豆ミート入り)</small> <small>さがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> 黒豆 広島菜漬け タルタルソース 258kcal / 1.7g	鶏肉と蓮根のチリソース 小松菜の和え物 野菜と木耳の彩り炒め そうだがつおの角煮 胡瓜漬け 168kcal / 1.9g	にしんみぞれ煮 人参煮 <small>ミートボール(オニオンソース)</small> 出汁巻き玉子 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮 247kcal / 1.8g	<small>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</small> <small>マカロニと果物のサラダ</small> 鶏さつま揚げ わさび菜おひたし 紅芯大根 250kcal / 2.1g	あじ塩焼き 花形人参 お豆と昆布の煮物 <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> いんげんのピーナッツ和え 白菜漬け 189kcal / 1.5g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
トマトソースハンバーグ キャベツと人参の炒め さつまいもの甘煮 <small>鶏肉と春雨の中華和え</small> 高菜ナムル 赤ずいきの酢の物 237kcal / 2.0g	黄金カレー唐揚げ マカロニのクリーム煮 <small>細の肉とキャベツの味噌炒め(角一味味噌)</small> うずら豆 野沢菜入り大根の漬物 281kcal / 2.0g	鶏肉の二色巻き ミートボール(柚子おろし) <small>高野豆腐と野菜の煮物</small> 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮 215kcal / 2.0g	さば塩焼 味付いんげん 豆ひじき <small>さがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> 人参しりしり 刻みたくあん 225kcal / 1.9g	<small>豚肉と木耳の中華旨煮</small> <small>味噌担々麺春雨(角一味味噌)</small> ポテトとウインナー ちりめんじゃこの佃煮 しば漬け 189kcal / 2.1g	サーモンバーグ ナポリタン なます 畑のお肉の旨煮 <small>おくらと湯菜のお浸し</small> しそ昆布 240kcal / 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  
豊川店

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

