

30日(日)	31日(月)			※ 栄養価表示		1日(土)
麻婆茄子 湯葉入りチンゲン菜 鶏肉と春雨の中華和え パンプキンサラダ あみ佃煮 人参しりしり	トマトソースハンバーグ 人参グラッセ 肉入り野菜炒め ツナの梅風味パスタ 野沢菜入り大根の漬物 <small>若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)</small>			おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡してきます！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		ネギ塩豚ロース焼き 小松菜とツナの煮浸し 根菜の香味炒め ミートボール(オニオンソース) 胡瓜の生姜漬け ささがききんぴらごぼう
265kcal / 2.9g	314kcal / 3.2g					297kcal / 3.1g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
にしん甘辛煮 人参煮 出汁巻き玉子 ささげの胡麻和え 昆布ちりめん 野菜のマリネ	豚ロース生姜焼き キャベツ(付合せ) 春雨と野菜のそぼろ炒め 菜の花の辛子和え 大根としその実の漬物 花斗六豆	白身フライ 大葉香るささみカツ 野菜と豚肉の炊き合わせ ひじき煮 赤ずいきの酢の物 ツナとほうれん草の和え物 タルタルソース・フライソース	赤魚白醤油風味焼き 花車かまぼこ 茄子とピーマンの煮浸し マカロニと果物のサラダ 広島菜漬け うずら豆	鶏肉と里芋のミルク煮 五目揚げ豆腐 カリフラワーとウインナーの煮物 刻みたくあん 高菜ナムル	牛肉のカレーソース キャベツとヤングコーンの炒め物 しゅうまい ふき味噌きゅうり(角一味噌) 小松菜のお浸し	鶏肉のデミグラスソース スクランブルエッグ(人参) じゃが芋とおからのサラダ 紅芯大根 おからの胡麻和え
281kcal / 2.0g	285kcal / 2.7g	420kcal / 3.0g	295kcal / 1.9g	297kcal / 2.7g	389kcal / 3.1g	323kcal / 2.1g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
豚肉炙り焼き キャベツと人参の炒め おさかなハンバーグ 平糲ビーフン(大豆ミート入り) 胡瓜の生姜漬け わさび菜おひたし	白糸だらの照焼き 味付いんげん 茄子と挽肉の味噌炒め お豆と昆布の煮物 ザーサイ炒め 人参しりしり	鶏つくね焼き(金平入り) ほうれん草ナムル かぶの湯葉あんかけ マカロニサラダ 野沢菜入り大根の漬物 黒豆	ゴロっとイカメンチ チンジャオロース キャベツとさつま揚げの中華煮 小松菜の和え物 おかか佃煮 ツナマヨコーン	さば味噌煮 人参煮 いんげんの生姜醤油和え 蓮根そぼろ 胡瓜漬け 大豆ちりめん	鶏肉ときのこのガーリッククレープ 野菜のマリネ ラタトゥイユ 豆乳入りしっとり卵の花 切り昆布煮 おくらのおかか和え	メバル煮付け ふきの含め煮 鶏さつま揚げ 桜えび入り和風パスタ 白菜漬け 胡瓜とツナの酢の物
267kcal / 3.2g	278kcal / 2.0g	363kcal / 3.5g	331kcal / 2.2g	431kcal / 2.3g	273kcal / 2.3g	292kcal / 2.7g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
和風おろしソースハンバーグ おくらとひじきの和え物 花野菜のポトフ たらこポテトサラダ 豚肉のしぐれ煮 小松菜とちくわの煮浸し	ヒレカツ カラフルピクルス 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささげのお浸し しば漬け 一口照り焼きチキン フライソース	豚肉の味噌仕立て キャベツ(付合せ) 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草コーンバター あみ佃煮 おくらと湯葉のお浸し	麻婆豆腐 青菜ピーナッツ和え ビッグエビのセシューマイ なます 胡瓜漬け 小豆煮	豚ロースのオニオンソース ブロッコリーとコーンの和え物 ミートソーススパゲティ 豆ひじき おかか生姜 キャベツのマリネ	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 牛肉とインゲンのうま煮 さつまいもの甘煮 広島菜漬け 若布と干し海老の当座煮	炙りチキンのトマトソース カリフラワーの洋風煮 野菜とウインナーの炒め物 豆サラダ 大根としその実の漬物 ほうれん草のごま和え
276kcal / 3.5g	311kcal / 3.0g	300kcal / 3.0g	274kcal / 2.4g	296kcal / 2.8g	268kcal / 1.6g	310kcal / 2.5g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
こだわりもも唐揚げ メンチカツ きのこ入金平牛蒡炒め 切干大根煮 鳴門産細切りわかめ煮 枝豆とコーンの洋風煮 フライソース	肉じゃが かぶの湯葉あんかけ 野菜しんじょう 刻みたくあん チンゲン菜と人参のお浸し	牛焼肉 ブロッコリーのお浸し 出汁巻き玉子 焼きそば しば漬け いんげんのピーナッツ和え	豚肉ときのこの生姜醤油炒め おくらのおかか和え 茄子と挽肉の味噌炒め 干し海老入り卵の花 白菜漬け ちりめんじゃこの佃煮	ぶり照焼き 人参煮 青梗菜の青海苔入り煮浸し ふきと油揚げの田舎煮 赤しそ大根 小豆煮	ミートオムレツ 合鴨スモーク じゃが芋と人参の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 桜でんぶ ごぼうサラダ	大きな海老フライ ブロッコリーのカニカマあんかけ ひじき煮 赤ずいきの酢の物 高菜ナムル タルタルソース
456kcal / 2.7g	270kcal / 2.4g	360kcal / 2.8g	287kcal / 2.9g	326kcal / 1.7g	327kcal / 2.5g	281kcal / 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】

宅配クック ワンツウスリー
豊川店

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



30日(日)	31日(月)			※ 栄養価表示		1日(土)
牛肉のカレーソース いんげんの生姜醤油和え つくねの甘酢あん 刻みたくあん 小松菜とちくわの煮浸し	鶏肉ときこのガーリックソテー ポテトサラダ 厚焼き玉子(関東風) カリフラワーとウインナーの煮物 白菜漬け ほうれん草のごま和え			おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡してきます！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		鶏肉ときこのガーリックソテー ブロッコリーのお浸し キャベツの洋風煮 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ザーサイ炒め 黒豆
373kcal / 2.7g	271kcal / 2.4g					281kcal / 2.0g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
ヒレカツ ペペロンチーノ ほうれん草コーンバター <small>鎌倉大学生が考えたお酢香るおからサラダ</small> 桜でんぶ 若布と干し海老の当座煮 フライソース	麻婆豆腐 ニラ入り玉子 鶏さつま揚げ さつまいもの甘煮 切り昆布煮 チンゲン菜と人参のお浸し	トマトソースハンバーグ ポテトサラダ 花野菜のポトフ おかず豆 胡瓜漬け いんげんのピーナッツ和え	豚肉の柳川風 厚揚げのきのこあんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 赤しそ大根 おくらのおかか和え	ぶり照焼き 花形人参 <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> ささげのお浸し 白菜漬け 小豆煮	豚肉の黒酢あん マロニー中華風 ちくわの炒り煮 豆ひじき あみ佃煮 大根とルッコラのサラダ	大きな海老フライ ブロッコリーのカニカマあんかけ ミートボール(柚子おろし) 塩えんどう豆 ほうれん草白和え タルタルソース
351kcal / 3.1g	264kcal / 2.2g	302kcal / 3.1g	265kcal / 3.0g	333kcal / 1.9g	334kcal / 3.2g	323kcal / 2.0g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て きのこ入金平牛蒡炒め 湯葉入りチンゲン菜 大根としその実の漬物 五目厚焼き玉子	豚ロースのオニオンソース ブロッコリーのお浸し ミートソーススパゲティ 切干大根煮 広島菜漬け 鶏レバー煮	あじみりん焼き オクラのお浸し <small>ちんげん菜とちくわの胡麻和え</small> 干し海老入り卵の花 木耳生姜 キャベツのマリネ	麻婆茄子 かにかま入り玉子 焼ギョーザ ひじき煮 刻みたくあん <small>青森県産長芋と胡瓜の和え物</small>	豚肉とアスパラの塩外ソース さつま芋煮 <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 赤ずいまの酢の物 合鴨スモーク	ミルフィーユカツ ペペロンチーノ あおさり玉子焼き パンプキンサラダ 高菜ちりめん 枝豆とコーンの洋風煮 フライソース	鶏唐揚げの香味ソース キャベツとカニカマのサラダ 菜の花の辛子和え 赤しそ大根 うずら豆
275kcal / 2.7g	273kcal / 2.9g	269kcal / 2.0g	296kcal / 3.2g	306kcal / 2.0g	390kcal / 2.7g	333kcal / 2.6g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
さわら塩焼 花形人参 厚揚げのきのこあんかけ おかず豆 広島菜漬け いんげんのピーナッツ和え	ミートオムレツ ブロッコリーのお浸し とりごぼろ マカロニと果物のサラダ 野沢菜入り大根の漬物 花斗六豆	牛肉のオイスターソース ビーフン <small>久米島産紅芋のむねじボール</small> 塩えんどう豆 わさび菜おひたし	ぶり煮付け 人参煮 <small>山菜とちくわの炊き合わせ</small> 野菜のおろし南蛮 ポテトサラダ 切り昆布煮 ささがききんぴらごぼろ	ビーフメンチカツ おくらのお浸し 根菜の香味炒め スクランブルエッグ(人参) 紅芯大根 ツナとほうれん草の和え物 フライソース	ネギ塩豚ロース焼き キャベツと人参の炒め おさかなハンバーグ 小松菜の和え物 肉味噌(角一味味噌) 大豆ちりめん	赤魚白醤油風味焼き 味付いんげん 厚揚げのそぼろあん しゅうまい 胡瓜の生姜漬け 人参しりしり
293kcal / 2.1g	309kcal / 2.4g	397kcal / 2.1g	313kcal / 2.2g	451kcal / 2.9g	337kcal / 2.7g	271kcal / 1.8g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ さつまいもとリンゴの甘煮 <small>平糲ビーフン(大豆ミート入り)</small> ザーサイ炒め 高菜ナムル	カレーの薄塩焼き・梅ソース ふきの含め煮 鶏肉のみぞれ煮 菜の花入りかき揚げ そら豆・あみ佃煮 若竹煮 かにかま入り玉子	鶏肉と里芋のミルク煮 <small>ほうれん草と油揚げのお浸し</small> ミートボール(オニオンソース) 野沢菜入り大根の漬物 ツナマヨコーン	白身フライ 近江牛コロッケ <small>野菜とパンネのケチャップ炒め</small> ささげの胡麻和え 塩えんどう豆 鶏レバー煮 タルタルソース	豚肉炙り焼き 春雨サラダ <small>キャベツとヤングコーンの炒め物</small> お豆と昆布の煮物 胡瓜漬け 小松菜のお浸し	鶏肉の柚子おろし 揚げ団子のオイスターソース 蓮根そぼろ 切り昆布煮 おくらのお浸し	豚肉の味噌仕立て キャベツと人参の炒め <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> マカロニサラダ 広島菜漬け 花斗六豆
314kcal / 2.6g	295kcal / 1.8g	267kcal / 2.6g	403kcal / 2.0g	288kcal / 3.1g	307kcal / 2.5g	347kcal / 2.7g

[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

