

30日(日)	31日(月)			※ 栄養価表示		1日(土)
豚ロース焼き パンプキンサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん 人参しりしり あみ佃煮	あじ塩焼き 花形人参 ツナの梅風味パスタ 野菜と木耳の彩り炒め <small>若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)</small> 野沢菜入り大根の漬物			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		ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し ミートボール(オニオンソース) 肉入り野菜炒め ささがきまんじゅうごぼう 胡瓜の生姜漬け
224kcal / 2.1g	162kcal / 1.9g					233kcal / 1.8g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
麻婆豆腐 ささげの胡麻和え あおさ入り玉子焼き 野菜のマリネ 昆布ちりめん	さわらみりん焼き 味付いんげん 菜の花の辛子和え キャベツとさつま揚げの中華煮 花斗六豆 大根としその実の漬物	メンチカツ ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ ツナとほうれん草の和え物 赤ずいきの酢の物 フライソース	あじ西京焼き 花車かまぼこ マカロニと果物のサラダ 野菜と木耳の彩り炒め うずら豆 広島菜漬け	豚肉の葱塩ソース カリフラワーとウィンナーの煮物 ささみフライ(梅入り) 高菜ナムル 刻みたくあん	いわし山椒煮 人参煮 しゅうまい <small>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> 小松菜のお浸し <small>ふき味噌きゅうり(角一味噌)</small>	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め じゃが芋とおからのサラダ 出汁巻き玉子 おぐらの胡麻和え 紅芯大根
185kcal / 1.7g	165kcal / 1.7g	285kcal / 2.2g	214kcal / 1.4g	215kcal / 2.2g	226kcal / 2.1g	232kcal / 1.5g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ホッケ塩焼き 味付いんげん <small>平麵ビーフン(大豆ミート入り)</small> 鶏さつま揚げ わさび菜おひたし 胡瓜の生姜漬け	ふわり豆腐ハンバーグ ナポリタン お豆と昆布の煮物 花野菜のポトフ 人参しりしり ザーサイ炒め	めばる白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け マカロニサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 野沢菜入り大根の漬物	鶏ごぼうフライ 小松菜の和え物 ラタトゥイユ ツナマヨコーン おかか佃煮 フライソース	肉じゃが 蓮根そぼろ 厚焼き玉子(関東風) 大豆ちりめん 胡瓜漬け	鶏肉とインゲンのオイスターソース 豆乳入りしっとり卵の花 ブロッコリーのカニカマあんかけ おぐらのおかか和え 切り昆布煮	にしんみぞれ煮 人参煮 桜えび入り和風パスタ 五目揚げ豆腐 胡瓜とツナの酢の物 白菜漬け
190kcal / 2.0g	244kcal / 2.3g	192kcal / 1.5g	264kcal / 1.7g	206kcal / 1.7g	159kcal / 1.8g	265kcal / 2.1g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
つくね(くわい入り) たらこポテトサラダ 野菜とウィンナーの炒め物 小松菜とちくわの煮浸し 豚肉のしぐれ煮	気仙沼産マグロカツ ささげのお浸し 畑のお肉の旨煮 一口照り焼きチキン しば漬け フライソース	豚肉のトマトソース ほうれん草コーンバター 鶏肉と春雨の中華和え おぐらと湯菜のお浸し あみ佃煮	白糸だらの照焼き 花形人参 なます 鶏肉入り玉子とじ 小豆煮 胡瓜漬け	鶏肉の二色巻き 豆ひじき 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのマリネ おかか生姜	マスの塩焼き れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	チキンと野菜のガーリック風味 豆サラダ キャベツの洋風煮 ほうれん草のごま和え 大根としその実の漬物
227kcal / 2.5g	275kcal / 2.3g	174kcal / 2.0g	149kcal / 1.4g	218kcal / 1.9g	166kcal / 1.3g	166kcal / 2.0g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
カツオ竜田揚げ 切干大根煮 チキンボールトマトソース 枝豆とコーンの洋風煮 鳴門産細切りわかめ煮 甘酢あん	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 野菜しんじょう 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん	さば塩焼 花形人参 焼きそば <small>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> いんげんのピーナッツ和え しば漬け	茄子と大豆ミートのカレー風味 干し海老入り卵の花 大根サラダ ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 ふきと油揚げの田舎煮 鶏さつま揚げ 小豆煮 赤しそ大根	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> ポテトとウィンナー ごぼうサラダ 桜でんぶ	シイフライ ひじき煮 <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌)</small> 高菜ナムル 赤ずいきの酢の物 フライソース
216kcal / 1.4g	176kcal / 2.3g	228kcal / 2.3g	209kcal / 1.9g	241kcal / 1.8g	252kcal / 2.2g	283kcal / 2.2g

【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)
スケソウダラ煮付け 人参煮 つくねの甘酢あん 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん	プレーンオムレツ カリフラワーとウインナーの煮物 大葉入り豆腐団子 ほうれん草のごま和え 白菜漬け ミートソース			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		牛肉と野菜のオイスターソース 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ラトウイユ 黒豆 ザーサイ炒め
181kcal / 1.9g	195kcal / 2.1g					205kcal / 1.5g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
若鶏から揚げ ペペロンチーノ <small>龍谷大生が考案お酢煮るおからサラダ</small> ブロッコリーのカニカマあんかけ 若布と干し海老の当座煮 桜でんぶ	豚肉と野菜のガーリック風味 さつまいもの甘煮 チキンポルトマトソース チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮	にしん甘辛煮 人参煮 おかず豆 大根サラダ いんげんのピーナッツ和え 胡瓜漬け	鶏肉と茄子の黒酢あん 豆乳入りしっとり卵の花 厚焼き玉子(関東風) おくらのおかか和え 赤しそ大根	銀ひらす照焼き 花形人参 ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 小豆煮 白菜漬け	厚揚げの塩そばあん 豆ひじき 鶏肉と春雨の中華和え 大根とルッコラのサラダ あみ佃煮	ふしめんたいコロッケ ミートボール(柚子おろし) 畑のお肉の旨煮 ほうれん草白和え 塩えんどう豆
212kcal / 2.2g	220kcal / 1.8g	207kcal / 1.6g	235kcal / 1.6g	163kcal / 1.5g	180kcal / 1.7g	303kcal / 1.5g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
豚肉と蓮根のコチジャンソース 湯葉入りチンゲン菜 キャベツの洋風煮 五目厚焼き玉子 大根としその実の漬物	さば味噌煮 花形人参 切干大根煮 豆腐と野菜のそぼろあん 鶏レバー煮 広島菜漬け	鶏肉としろ菜の旨煮 干し海老入り卵の花 ポテトとウインナー キャベツのマリネ 木耳生姜	さわら塩焼き 味付いんげん ひじき煮 春雨と野菜のそぼろ炒め <small>青森県産長芋と胡瓜の和え物</small> 刻みたくあん	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し 大根サラダ 合鴨スモーク 赤ずいきの酢の物	白身フライ パンプキンサラダ ロールキャベツ 枝豆とコーンの洋風煮 高菜ちりめん タルタルソース	麻婆茄子(角一味噌) 菜の花の辛子和え 高野豆腐の含め煮 うずら豆 赤しそ大根
177kcal / 2.1g	231kcal / 1.8g	196kcal / 2.1g	181kcal / 2.0g	290kcal / 2.2g	249kcal / 1.5g	196kcal / 2.1g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
いわし紀州煮 花形人参 おかず豆 大根のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め マカロニと果物のサラダ <small>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> 花斗六豆 野沢菜入り大根の漬物	あじみりん焼き 味付いんげん <small>久米島産紅芋のうむくじボール</small> 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし 塩えんどう豆	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ポテトサラダ 豆腐干と野菜の中華和え ささがききんぴらごぼう 切り昆布煮	いかフライ スクランブルエッグ(人参) 野菜と木耳の彩り炒め ツナとほうれん草の和え物 紅芯大根 フライソース	豚肉とがんもの含め煮 小松菜の和え物 鶏さつま揚げ 大豆ちりめん 肉味噌(角一味噌)	メバル煮付け 味付いんげん しゅうまい <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> 人参しりしり 胡瓜の生姜漬け
173kcal / 1.6g	231kcal / 1.5g	235kcal / 1.2g	237kcal / 2.5g	268kcal / 1.8g	250kcal / 2.0g	181kcal / 2.2g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
炭火焼き鳥 <small>平糲ピーマン(大豆ミート入り)</small> キャベツとさつま揚げの中華煮 高菜ナムル ザーサイ炒め	カレーの薄塩焼き 梅ソース ふきの含め煮 若竹煮 かにかま入り玉子 菜の花入りかき揚げ そら豆・あみ佃煮	ゴーヤチャンプルー ミートボール(オニオンソース) 花野菜のポトフ ツナマヨコーン <small>野沢菜入り大根の漬物</small>	牛すき焼き風コロッケ ささげの胡麻和え がんもと野菜の含め煮 鶏レバー煮 塩えんどう豆 フライソース	豚肉の生姜風味 お豆と昆布の煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め 小松菜のお浸し 胡瓜漬け	ぶり照焼 華かまぼこ 蓮根そぼろ 鶏肉入り玉子とじ おくらの胡麻和え 切り昆布煮	鶏肉ねぎ塩ダレ マカロニサラダ ラトウイユ 花斗六豆 広島菜漬け
196kcal / 1.8g	225kcal / 1.4g	166kcal / 1.9g	291kcal / 1.6g	188kcal / 2.0g	188kcal / 1.5g	239kcal / 1.5g

【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 ワンツゥスリー  
豊川店

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

