

2025年4月



幸たんぱく食  
食

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		鶏肉と蓮根のチリソース 五目厚焼き玉子 厚揚げのそぼろあん はりはり漬 ブロッコリーとコーンの和え物	にしん甘辛煮 湯葉の含め煮 小松菜のお浸し じゃが芋と人参の煮物 塩えんどう豆 ミートボール(柚子おろし)	大葉香るささみカツ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め ツナとほうれん草の和え物 おさかなハンバーグ カラフルピクルス ニラ入り玉子	豚肉のレモンソース 鶏レバー煮 ブロッコリーのカニカマあなかけ 胡瓜漬け お豆と昆布の煮物	ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ いんげんのピーナッツ和え 鶏肉のクリーム煮 そら豆 ひじき煮
		たんぱく質15.9g 192kcal / 1.7g	たんぱく質16.0g 229kcal / 1.6g	たんぱく質15.7g 291kcal / 2.0g	たんぱく質16.1g 178kcal / 1.9g	たんぱく質15.8g 301kcal / 2.5g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
メバル塩焼き チンゲン菜のお浸し ごぼうサラダ <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> しそ昆布 さつまいもの甘煮	鶏肉と茄子の黒酢あん ミートマカロニ 黒豆 大葉入り豆腐団子 しば漬け 小松菜の和え物	ぶり煮付け 味付いんげん 大根とルッコラのサラダ 野菜と木耳の彩り炒め 白菜漬け 豆乳入りしっとり卵の花	豚肉と野菜のガーリック風味 五目厚焼き玉子 豆腐干と野菜の中華和え おかか昆布 ふきと油揚げの田舎煮	さわら塩焼 れんこんの甘酢漬け おくらの胡麻和え キャベツの洋風煮 刻みたくあん カリフラワーとウィンナーの煮物	牛肉の甘辛焼き 枝豆とコーンの洋風煮 揚げ団子のオイスターソース あみ佃煮 ニラ入り玉子	さば味噌煮 花形人参 うずら豆 高野豆腐と野菜の煮物 胡瓜とアカモクの酢の物 筍土佐煮
たんぱく質19.5g 224kcal / 1.5g	たんぱく質16.5g 254kcal / 2.0g	たんぱく質17.1g 273kcal / 1.6g	たんぱく質16.1g 215kcal / 2.3g	たんぱく質18.9g 211kcal / 1.5g	たんぱく質17.3g 266kcal / 2.4g	たんぱく質16.3g 310kcal / 1.4g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
豚肉のトマトソース ツナサラダ かぶの湯葉あんかけ 高菜ちりめん 豆ひじき	いわし紀州煮 がんもの煮物 わさび菜おひたし 蒸し鶏の胡麻だれ和え 胡瓜漬け 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)	厚揚げの塩そぼろあん イカとグリーンピースバター風味 一口照り焼きチキン 豚肉入り甘辛春雨 しそ昆布 野菜しんじょう	白身フライ・タルタルソース ほうれん草ベーコン 大豆ちりめん チキンポルトマトソース 畑のお肉しぐれ煮 ささげの胡麻和え	酢豚 えびとポテトのバター醤油 切昆布と油揚げのおかか煮 薩摩揚げ 胡瓜の生姜漬け 蒸し鶏サラダ	サーモンバーグ イカのマリネ 花斗六豆 鶏肉のクリーム煮 肉味噌(角一味噌) 小松菜の和え物	ゴーヤチャンプルー 彩かにかまサラダ 鶏レバー煮 花野菜のポトフ おかか昆布 ジャンボ肉だんご
たんぱく質16.3g 221kcal / 1.4g	たんぱく質16.1g 224kcal / 1.9g	たんぱく質16.1g 215kcal / 2.5g	たんぱく質16.0g 304kcal / 1.8g	たんぱく質15.7g 233kcal / 2.4g	たんぱく質15.8g 270kcal / 2.2g	たんぱく質16.4g 259kcal / 2.5g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 枝豆とコーンの洋風煮 とりごぼう 刻みたくあん 焼きそば	鶏肉とインゲンのオイスターソース ツナとほうれん草の和え物 大根のそぼろあん 桜でんぶ カリフラワーとウィンナーの煮物	牛肉の芋煮 湯葉入りチンゲン菜 いかにんじん・出汁巻き玉子 れんこんのずんだ和え 南部町に薫る阿房宮なます 青森県産長芋と胡瓜の和え物	麻婆茄子(角一味噌) イカと揚げ芋のオーロラソース わさび菜おひたし 鶏さつま揚げ ザーサイ炒め 豆ひじき	スケソウダラ煮付け 味付いんげん 小豆煮 春雨と野菜のそぼろ炒め しば漬け ブロッコリーとコーンの和え物	プレーンオムレツ・ミートソース ほうれん草ベーコン 一口照り焼きチキン かぶの湯葉あんかけ おかか佃煮 ささげのお浸し	豚肉の生姜風味 竹輪とじゃこの煮物 豆腐干と野菜の中華和え くるみ味噌 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)
たんぱく質18.6g 219kcal / 1.6g	たんぱく質16.3g 162kcal / 1.9g	たんぱく質15.3g 278kcal / 2.3g	たんぱく質17.1g 255kcal / 2.3g	たんぱく質16.4g 168kcal / 2.0g	たんぱく質16.1g 210kcal / 2.0g	たんぱく質15.9g 267kcal / 2.5g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	※ 栄養価表示		
<small>鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用)</small> チンゲン菜と人参のお浸し 野菜と木耳の彩り炒め あみ佃煮 ミートボール(オニオンソース)	えびフライ・タルタルソース グリーンピースとベーコンの炒め ささみの梅肉和え じゃが芋と人参の煮物 高菜ちりめん 筍土佐煮	若鶏のカレー焼き ナポリタン ツナマヨコーン 花野菜のポトフ はりはり漬 ひじき煮	ぶり照焼 華かまぼこ 大根とルッコラのサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 赤ずいきの酢の物 焼きそば	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お渡します!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p> </div>		
たんぱく質16.2g 181kcal / 2.0g	たんぱく質15.7g 256kcal / 1.8g	たんぱく質16.4g 231kcal / 1.8g	たんぱく質18.5g 282kcal / 1.8g			

【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  
FAX

0533-56-3005  
0533-56-3006



2025年4月



幸たんぱく食  
夕食

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		気仙沼産カツオカツイカのマリネ ささみの梅肉和え 畑のお肉の旨煮 ザーサイ炒め 豆サラダ たんぱく質16.2g 307kcal / 2.1g	豚肉の葱塩ソース 竹輪とじゃこの煮物 出汁巻き玉子 桜でんぶ ささげのお浸し たんぱく質16.3g 236kcal / 2.6g	さば煮付け 花形人参 若布と干し海老の当座煮 豚肉入り甘辛春雨 おかか生姜 蓮根そばろ たんぱく質16.7g 313kcal / 1.8g	麻婆豆腐 イカと揚げ芋のオーロラソース 蒸し鶏胡麻和え あおさ入り玉子焼き 大根としその実の漬物 しゅうまい たんぱく質15.9g 258kcal / 2.3g	いわし山椒煮 がんもの煮物 一口照り焼きチキン 茄子と挽肉の味噌炒め あみ佃煮 ほうれん草と人参の煮浸し たんぱく質15.8g 238kcal / 1.5g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
牛肉と野菜のオイスターソース 胡瓜とツナの酢の物 厚焼き玉子(関東風) 豚肉のしぐれ煮 カリフラワーと海老のサラダ たんぱく質16.3g 225kcal / 2.1g	サーモンフライ・タルタルソース ほうれん草ベーコン そばろ入り人参きんぴら かぶの湯葉あんかけ くるみ味噌 野菜しんじょう たんぱく質16.1g 312kcal / 2.1g	チンメイトローフ・トッピングソース(トマト) えびとポテトのバター醤油 ちりめんじゃこの佃煮 高野豆腐の含め煮 広島菜漬け スクランブルエッグ(人参) たんぱく質15.8g 230kcal / 2.0g	あじ西京焼き 花形人参 チンゲン菜と人参のお浸し ささぎこぼろと薩摩揚げの金平 赤ずいきの酢の物 さつま芋煮 たんぱく質16.4g 190kcal / 1.4g	鶏肉の柳川風 彩かにかまサラダ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 厚揚げのそばろあん 切り昆布煮 ツナの梅風味パスタ たんぱく質16.0g 204kcal / 2.2g	にしんみぞれ煮 湯葉の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 畑のお肉の旨煮 鶏そばろ おかず豆 たんぱく質16.6g 241kcal / 1.8g	肉じゃが グリーンピースとベーコンの炒め 小松菜とちくわの煮浸し あおさ入り玉子焼き 桜でんぶ ミートボール(オニオンソース) たんぱく質16.7g 223kcal / 2.0g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
黄金カレイ唐揚げ イカのマリネ 小豆煮 花野菜のポトフ 白菜漬け 平麺ビーフン(大豆ミート入り) たんぱく質16.9g 227kcal / 1.9g	ハンバーグ・デミグラスソース ペペロンチーノ 若布と干し海老の当座煮 じゃが芋と人参の煮物 おかか佃煮 菜の花の辛子和え たんぱく質15.7g 294kcal / 2.4g	メバル煮付け オクラのお浸し 高菜ナムル 大根サラダ くるみ味噌 ひじき煮 たんぱく質17.0g 218kcal / 2.0g	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ツナマヨコーン 高野豆腐の含め煮 大根としその実の漬物 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質15.9g 210kcal / 2.1g	銀ひらす照焼き 味付いんげん チンゲン菜と人参のお浸し 厚焼き玉子(関東風) はりはり漬 さつまいもの甘煮 たんぱく質16.7g 242kcal / 1.2g	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め おくらと湯葉のお浸し ラタトゥイユ そら豆 ツナの梅風味パスタ たんぱく質16.0g 245kcal / 1.4g	いかフライ・フライソース ミートマカロニ 黒豆 豚肉とポテトのカレーソース 高菜ちりめん ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え たんぱく質16.2g 301kcal / 1.9g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ささみの梅肉和え 高野豆腐と野菜の煮物 木耳生姜 スクランブルエッグ(人参) たんぱく質16.3g 235kcal / 2.3g	さば塩焼 花形人参 かにかま入り玉子 ロールキャベツ 白菜漬け 豆サラダ たんぱく質17.6g 313kcal / 1.7g	鶏肉の二色巻き グリーンピースとベーコンの炒め ちりめんじゃこの佃煮 豆腐の中華あん 豚肉のしぐれ煮 ふきと油揚げの田舎煮 たんぱく質15.8g 236kcal / 2.0g	いわしかつお節煮 ちくわの煮物 いんげんのピーナッツ和え 鶏肉入り玉子とじ 広島菜漬け ミートボール(柚子おろし) たんぱく質17.2g 200kcal / 2.1g	鶏ごぼろフライ・フライソース イカのマリネ 五目厚焼き玉子 高野豆腐の含め煮 しそ昆布 菜の花の辛子和え たんぱく質15.8g 271kcal / 2.6g	ホキ西京焼き れんこんの甘酢漬け うずら豆 大葉入り豆腐団子 畑のお肉しぐれ煮 切干大根煮 たんぱく質16.7g 201kcal / 1.5g	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ 小松菜のお浸し 鶏肉のクリーム煮 塩えんどう豆 厚揚げのきのこあんかけ たんぱく質15.8g 293kcal / 2.0g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	※ 栄養価表示		
カツオの煮付け 花形人参 おくらと湯葉のお浸し キャベツの洋風煮 刻みたくあん さつまいもの甘煮 たんぱく質17.8g 164kcal / 1.5g	豚肉とがんもの含め煮 彩かにかまサラダ 片口いわし浅炊き 鶏肉と春雨の中華和え 切り昆布煮 つくねの甘酢あん たんぱく質16.5g 248kcal / 2.3g	あじ塩焼き 味付いんげん 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ポテトとウインナー 広島菜漬け 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質18.2g 191kcal / 1.6g	メンチカツ・フライソース イカとグリーンピースバター風味 鶏レバー煮 ラタトゥイユ 桜でんぶ ほうれん草と人参の煮浸し たんぱく質16.7g 301kcal / 2.1g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表もお渡しできます!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p> </div>		

【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  
FAX

0533-56-3005  
0533-56-3006

