

2025年4月



健康ボリューム食
昼食

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		スケソウダラ煮付け オクラのお浸し なます 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜の生姜漬け 黒豆	鶏肉のデミグラスソース 蓮根練り胡麻ドレッシング ミートボール(柚子おろし) 塩えんどう豆 ささがききんぴらごぼう	ミルフィーユカツ 野菜のマリネ キャベツの洋風煮 おかず豆 広島菜漬け いんげんのピーナッツ和え フライソース	さわら塩焼 花形人参 茄子とピーマンの煮浸し 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 胡瓜漬け 鶏レバー煮	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ビーフン 小松菜の和え物 切り昆布煮 ツナマヨコーン
		277kcal / 2.2g	287kcal / 2.4g	300kcal / 2.3g	288kcal / 2.4g	337kcal / 2.6g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
豚肉の柳川風 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 蓮根そぼろ 紅芯大根 うずら豆	赤魚白醤油風味焼き 味付いんげん 高野豆腐の含め煮 マカロニと果物のサラダ しば漬け 枝豆とコーンの洋風煮	豚肉の黒酢あん 和風とろとろ玉子 かぼちゃの田舎煮 菜の花の辛子和え 白菜漬け 大根とルッコラのサラダ	さば煮付け オクラのお浸し ささげの胡麻和え 筍土佐煮 赤しそ大根 五目厚焼き玉子	炙りチキンのトマトソース ツイストマカロニ カリフラワーとウィンナーの煮物 湯葉入りチンゲン菜 刻みたくあん 花斗六豆	白身魚ひと口竜田 小松菜のお浸し キャベツとヤングコーンの炒め物 お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 ささみの梅肉和え 貝入り甘酢あん(きのこ)	ネギ塩豚ロース焼き いんげんの生姜醤油和え さつまいもの蜜がけ 焼きそば 胡瓜とアカモクの酢の物 ささがききんぴらごぼう
271kcal / 2.5g	279kcal / 2.0g	292kcal / 3.3g	400kcal / 2.0g	328kcal / 1.9g	352kcal / 2.9g	350kcal / 2.5g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
あじみりん焼き 花車かまぼこ 鶏肉の黒酢風味 ポテトサラダ しそ昆布 おくらの胡麻和え	豚肉の味噌仕立て ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 厚揚げのそぼろあん 切干大根煮 胡瓜漬け わさび菜おひたし	鶏唐揚げの香味ソース ブロッコリーとコーンの和え物 豆サラダ 高菜ちりめん 人参しりしり	ビーフメンチカツ カラフルピクルス 豚肉とポテトのカレーソース 桜えび入り和風パスタ 切り昆布煮 小松菜とちくわの煮浸し フライソース	豚肉炙り焼き おくらのおかか和え キャベツとさつまいもの中華煮 しゅうまい 胡瓜の生姜漬け ちりめんじゃこの佃煮	鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とペンのケチャップ炒め スクランブルエッグ(人参) 肉味噌(角一味噌) 花斗六豆	牛肉のオイスターソース ほうれん草と蒸し鶏の和え物 野菜しんじょう おかか昆布 片口いわし浅炊き
275kcal / 2.2g	310kcal / 2.9g	328kcal / 2.5g	433kcal / 3.2g	291kcal / 3.0g	361kcal / 2.2g	322kcal / 2.7g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
豚肉とアスパラの塩ダレソース 茄子と挽肉の味噌炒め 豆ひじき 刻みたくあん チンゲン菜と人参のお浸し	にしん甘辛煮 オクラのお浸し 厚揚げのきのこあんかけ さつまいもの甘煮 そら豆 若布と干し海老の当座煮	牛肉の芋煮 南部町に薫る阿房宮なます 出汁巻き玉子 ほうれん草と油揚げのお浸し いかにんじん 青森県産長芋と胡瓜の和え物 れんこんのずんだ和え	白糸だらの照焼き 花形人参 豚肉の黒胡椒ソース 豆乳入りしっとり卵の花 大根としその実の漬物 おくらと湯葉のお浸し	ミートオムレツ キャベツのマリネ おさかなハンバーグ 焼きそば しば漬け 高菜ナムル	ぶり煮付け 人参煮 中華春雨 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ささげのお浸し おかか佃煮 ツナとほうれん草の和え物	麻婆豆腐 小松菜とじゃこのお浸し かぶの湯葉あんかけ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 赤ずいきの酢の物 小豆煮
269kcal / 2.6g	270kcal / 2.0g	286kcal / 2.6g	308kcal / 2.4g	286kcal / 3.1g	301kcal / 2.3g	274kcal / 2.0g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	※ 栄養価表示		
鶏肉とときのこのガーリックソース ナポリタン さつまいもとリンゴの甘煮 ミートボール(オニオンソース) あみ佃煮 いんげんのピーナッツ和え	ヒレカツ カラフルピクルス 高野豆腐の含め煮 ほうれん草と人参の煮浸し 胡瓜の生姜漬け 黒豆 フライソース	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し キャベツの洋風煮 ひじき煮 ザーサイ炒め かにかま入り玉子	牛焼肉 キャベツと人参の炒め 厚揚げのそぼろあん さつまいもの甘煮 しば漬け 小松菜のお浸し	<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>		
300kcal / 1.9g	355kcal / 2.2g	293kcal / 3.3g	298kcal / 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
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006



2025年4月



健康ボリューム食
夕食

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		ヒレカツ ささげのお浸し <small>豆腐干と野菜の中華和え</small> 豆サラダ 昆布ちりめん <small>高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん</small> フライソース 356kcal / 2.6g	あじ西京焼き ふきの含め煮 ちくわの炒り煮 豚肉の黒胡椒ソース 焼きそば しば漬け チンゲン菜と人参のお浸し 334kcal / 2.9g	牛焼肉 小松菜とツナの煮浸し ブロッコリーと海老のサラダ さつまいもの甘煮 おかか生姜 おくらと湯葉のお浸し 343kcal / 1.9g	肉じゃが 高野豆腐と野菜の煮物 しゅうまい 大根としその実の漬物 わさび菜おひたし 298kcal / 2.5g	にしん甘辛煮 人参煮 あおさ入り玉子焼き 切干大根煮 あみ佃煮 <small>青森県産長芋と胡瓜の和え物</small> 265kcal / 1.9g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
麻婆豆腐 中華春雨 焼ギョーザ <small>ほうれん草コーンバター</small> 豚肉のしぐれ煮 キャベツのマリネ 281kcal / 3.0g	こだわりもも唐揚げ いかフライ <small>野菜とウインナーの炒め物</small> 豆ひじき ザーサイ炒め おくらのおかか和え フライソース 420kcal / 2.5g	鶏つくね焼き(金平入り) ブロッコリーのお浸し ほうれん草ナムル <small>平麺ビーフン(大豆ミート入り)</small> 塩えんどう豆 ちりめんじゃこの佃煮 269kcal / 3.3g	豚ロース生姜焼き キャベツと人参の炒め 野菜のおろし南蛮 さつま芋煮 胡瓜漬け <small>若布と干し海老の当座煮</small> 270kcal / 2.5g	メバル煮付け ふきの含め煮 とりごぼう 豆乳入りしっとり卵の花 切り昆布煮 高菜ナムル 284kcal / 2.6g	ミートオムレツ 蓮根練り胡麻ドレッシング 牛肉と野菜の洋風煮 <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 鶏そぼろ 野菜のマリネ 264kcal / 2.2g	鶏肉のデミグラスソース 大根サラダ ミートボール(オニオンソース) 広島菜漬け 大豆ちりめん 293kcal / 2.3g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
海老フライ ささみチーズフライ ラタトゥイユ 小松菜の和え物 白菜漬け 小豆煮 <small>タルタルソース・フライソース</small> 358kcal / 2.6g	<small>和風おろしソースハンバーグ</small> ペペロンチーノ <small>葉野菜の和風ドレッシング仕立て</small> パンプキンサラダ おかか佃煮 <small>いんげんのピーナッツ和え</small> 329kcal / 3.3g	豚角煮 チンゲン菜のお浸し きのこ金平牛蒡炒め ひじき煮 <small>野沢菜入り大根の漬物</small> うずら豆 372kcal / 2.3g	ぶり照焼き 花形人参 根菜の香味炒め 菜の花の辛子和え 赤ずいきの酢の物 ツナマヨコーン 330kcal / 2.1g	麻婆茄子 ザーサイ炒め 五目揚げ豆腐 ささげのお浸し 塩えんどう豆 鶏レバー煮 290kcal / 3.0g	いわし山椒煮 人参煮 鶏さつま揚げ <small>ふきと油揚げの田舎煮</small> 赤しそ大根 高菜ナムル 286kcal / 2.3g	ミルフィーユカツ 青菜ピーナッツ和え カリフラワーサラダ <small>干し海老入り卵の花</small> 白菜漬け 合鴨スモーク フライソース 419kcal / 2.7g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
<small>鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て</small> ささげの胡麻和え マカロニサラダ 胡瓜漬け 人参しりしり 291kcal / 2.3g	白身フライ 大葉香るささみカツ <small>春雨と野菜のそぼろ炒め</small> 小松菜の和え物 切り昆布煮 ごぼうサラダ <small>タルタルソース・フライソース</small> 433kcal / 2.8g	トマトソースハンバーグ 野菜のマリネ 花野菜のポトフ お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 ツナマヨコーン 330kcal / 2.9g	豚ロースのオニオンソース ブロッコリーのお浸し キャベツとカニカマのサラダ ミートボール(柚子おろし) 広島菜漬け うずら豆 287kcal / 2.8g	チキンカツ <small>山菜とちくわの炊き合わせ</small> ラタトゥイユ なます 桜でんぶ <small>枝豆とコーンの洋風煮</small> フライソース 274kcal / 2.1g	牛肉のカレーソース <small>厚焼き玉子(関東風)</small> パンプキンサラダ 白菜漬け おクラの胡麻和え 429kcal / 2.7g	さば味噌煮 ふきの含め煮 <small>野菜と豚肉の炊き合わせ</small> 豆ひじき 胡瓜漬け 大根とルッコラのサラダ 448kcal / 2.7g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	※ 栄養価表示		
ネギ塩豚ロース焼き <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> 茄子とピーマンの煮浸し 蓮根そぼろ 刻みたくあん わさび菜おひたし 266kcal / 2.9g	赤魚白醤油風味焼き オクラのお浸し <small>青梗菜の青海苔入り煮浸し</small> マカロニと果物のサラダ 紅芯大根 一口照り焼きチキン 268kcal / 1.7g	豚肉の黒酢あん マロニー中華風 ちくわの炒り煮 切干大根煮 広島菜漬け <small>若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)</small> 289kcal / 3.4g	大きな海老フライ チンジャオロース ツナの梅風味パスタ 塩えんどう豆 おくらのおかか和え タルタルソース 348kcal / 2.1g	<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>		

【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

