

2025年4月



普通食
昼食

		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 豆乳入りしっとり卵の花 白菜と青菜のそぼろあんかけ 黒豆 胡瓜の生姜漬け	にしん甘辛煮 味付いんげん ミートボール(柚子おろし) 高野豆腐の含め煮 ささがききんぴらごぼう 塩えんどう豆	大葉香るささみカツ おかず豆 キャベツとさつま揚げの中華煮 いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け フライソース	豚肉のレモンソース 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ラタトゥイユ 鶏レバー煮 胡瓜漬け	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 小松菜の和え物 花野菜のポトフ ツナマヨコーン 切り昆布煮
		206kcal / 2.1g	218kcal / 1.6g	255kcal / 1.7g	193kcal / 1.7g	213kcal / 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 蓮根そぼろ <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> うずら豆 紅芯大根	鶏肉と茄子の黒酢あん マカロニと果物のサラダ ロールキャベツ 枝豆とコーンの洋風煮 しば漬け	ぶり煮付け 味付いんげん 菜の花の辛子和え がんもと野菜の含め煮 大根とルッコラのサラダ 白菜漬け	豚肉と野菜のガーリック風味 筍土佐煮 豆腐干と野菜の中華和え 五目厚焼き玉子 赤しそ大根	さわら塩焼き れんこんの甘酢漬け 湯葉入りチンゲン菜 茄子と挽肉の味噌炒め 花斗六豆 刻みたくあん	牛すき焼き風コロッケ お豆と昆布の煮物 <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> ささみの梅肉和え あみ佃煮 フライソース	さば味噌煮 花形人参 焼きそば 高野豆腐と野菜の煮物 ささがききんぴらごぼう 胡瓜とアカモクの酢の物
187kcal / 1.2g	203kcal / 1.5g	202kcal / 1.8g	179kcal / 2.2g	219kcal / 1.6g	288kcal / 2.2g	264kcal / 1.8g
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 ポテトサラダ 鶏さつま揚げ おくらの胡麻和え しそ昆布	いわし紀州煮 人参煮 切干大根煮 鶏肉入り玉子とじ わさび菜おひたし 胡瓜漬け	厚揚げの塩そぼろあん 豆サラダ ポテトとウインナー 人参しりしり 高菜ちりめん	白身フライ 桜えび入り和風パスタ チキンポルトマトソース 小松菜とちくわの煮浸し 切り昆布煮 タルタルソース	酢豚 しゅうまい <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> ちりめんじゃこの佃煮 胡瓜の生姜漬け	サーモンバーグ ナポリタン <small>スクランブルエッグ(人参)</small> 豆腐干と野菜の中華和え 花斗六豆 肉味噌(角一味味噌)	ゴーヤチャンプルー 野菜しんじょう 大根サラダ 片口いわし浅炊き おかか昆布
241kcal / 1.9g	150kcal / 1.9g	207kcal / 1.6g	272kcal / 1.9g	201kcal / 2.0g	306kcal / 1.9g	188kcal / 2.3g
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 豆ひじき ラタトゥイユ <small>チンゲン菜と人参のお浸し</small> 刻みたくあん	鶏肉とインゲンのオイスターソース さつまいもの甘煮 大根のそぼろあん 若布と干し海老の当座煮 そら豆	牛肉の芋煮 いかにんじん れんこんのずんだ和え 出汁巻き玉子 <small>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</small>	麻婆茄子(角一味噌) 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉と春雨の中華和え おくらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物	スケソウダラ煮付け 味付いんげん 焼きそば 畑のお肉の旨煮 高菜ナムル しば漬け	ブレンオムレツ ささげのお浸し 野菜とウインナーの炒め物 ツナとほうれん草の和え物 おかか佃煮 ミートソース	豚肉の生姜風味 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 豆腐と野菜のそぼろあん 小豆煮 赤ずいきの酢の物
170kcal / 1.2g	163kcal / 1.6g	269kcal / 2.2g	216kcal / 2.3g	180kcal / 2.2g	165kcal / 2.1g	216kcal / 1.8g
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> ミートボール(オニオンソース) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮	えびフライ <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌)</small> 黒豆 胡瓜の生姜漬け タルタルソース	若鶏のカレー焼き ナポリタン ひじき煮 <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> かにかま入り玉子 ザーサイ炒め	ぶり照焼 華かまぼこ さつまいもの甘煮 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜のお浸し しば漬け	<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>		
192kcal / 2.0g	274kcal / 1.7g	210kcal / 2.0g	186kcal / 1.6g	○○kcal / ○.○g		

【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



普通食
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 豆サラダ 畑のお肉の旨煮 <small>高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん</small> 昆布ちりめん フライソース	豚肉の葱塩ソース 焼きそば 出汁巻き玉子 <small>チンゲン菜と人参のお浸し</small> しば漬け	さば煮付け 花形人参 さつまいもの甘煮 大根サラダ おくらと湯葉のお浸し おかか生姜	麻婆豆腐 しゅうまい <small>鶏肉と春雨の中華和え</small> わさび菜おひたし 大根としその実の漬物	いわし山椒煮 人参煮 切干大根煮 鶏さつま揚げ <small>青森県産長芋と胡瓜の和え物</small> あみ佃煮
		291kcal / 1.9g	227kcal / 2.4g	277kcal / 1.1g	197kcal / 2.2g	216kcal / 1.6g
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 ほうれん草コーンバター 厚焼き玉子(関東風) キャベツのマリネ 豚肉のしぐれ煮	サーモンフライ 豆ひじき <small>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> おくらのおかか和え ザーサイ炒め タルタルソース	チキンミートローフ <small>平麺ビーフン(大豆ミート入り)</small> 肉入り野菜炒め ちりめんじゃこの佃煮 塩えんどう豆 トッピングソース(トマト)	あじ西京焼き 花形人参 さつま芋煮 <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> 若布と干し海老の当座煮 胡瓜漬け	鶏肉の柳川風 豆乳入りしっとり卵の花 五目揚げ豆腐 高菜ナムル 切り昆布煮	にしんみぞれ煮 味付いんげん <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 畑のお肉の旨煮 野菜のマリネ 鶏そぼろ	肉じゃが <small>ミートボール(オニオンソース)</small> あおさ入り玉子焼き 大豆ちりめん 広島菜漬け
199kcal / 2.3g	246kcal / 1.7g	196kcal / 1.8g	154kcal / 1.4g	256kcal / 2.2g	191kcal / 1.6g	218kcal / 1.7g
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 小松菜の和え物 <small>春雨と野菜のそぼろ炒め</small> 小豆煮 白菜漬け	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ パンプキンサラダ キャベツの洋風煮 <small>いんげんのピーナッツ和え</small> おかか佃煮	赤魚味噌焼き れんこんの甘酢漬け ひじき煮 <small>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> うずら豆 <small>野沢菜入り大根の漬物</small>	鶏肉と野菜の和風醤油煮 菜の花の辛子和え 高野豆腐の含め煮 ツナマヨコーン 赤ずいきの酢の物	茄子と大豆ミートのカレー風味 ささげのお浸し 厚焼き玉子(関東風) 鶏レバー煮 塩えんどう豆	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ふきと油揚げの田舎煮 大葉入り豆腐団子 高菜ナムル 赤しそ大根	いかフライ 干し海老入り卵の花 がんもと野菜の含め煮 合鴨スモーク 白菜漬け フライソース
230kcal / 1.9g	249kcal / 2.2g	179kcal / 2.0g	172kcal / 2.0g	235kcal / 2.1g	214kcal / 1.7g	307kcal / 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 マカロニサラダ <small>高野豆腐と野菜の煮物</small> 人参しりしり 胡瓜漬け	さば塩焼 花形人参 小松菜の和え物 ささみフライ(梅入り) ごぼうサラダ 切り昆布煮	鶏肉の二色巻き お豆と昆布の煮物 キャベツの洋風煮 ツナマヨコーン あみ佃煮	いわしかつお節煮 人参煮 <small>ミートボール(柚子おろし)</small> ポテトとウインナー うずら豆 広島菜漬け	鶏ごぼうフライ なます <small>高野豆腐の含め煮</small> 枝豆とコーンの洋風煮 桜でんぶ フライソース	さわらみりん焼き れんこんの甘酢漬け パンプキンサラダ <small>茄子と挽肉の味噌炒め</small> おくらと胡麻和え 白菜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆ひじき 花野菜のポトフ 大根とルッコラのサラダ 胡瓜漬け
195kcal / 2.1g	257kcal / 2.1g	227kcal / 1.7g	227kcal / 1.6g	247kcal / 1.8g	228kcal / 1.5g	220kcal / 2.3g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	※ 栄養価表示		
カツオ煮付け 花形人参 蓮根そぼろ 鶏肉入り玉子とじ わさび菜おひたし 刻みたくあん	豚肉とがんもの含め煮 マカロニと果物のサラダ <small>豆腐干と野菜の中華和え</small> 一口照り焼きチキン 紅芯大根	あじ塩焼き 味付いんげん 切干大根煮 チキンボールトマトソース <small>若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)</small> 広島菜漬け	メンチカツ ツナの梅風味パスタ 野菜と木耳の彩り炒め おくらのおかか和え 塩えんどう豆 フライソース	<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>		
165kcal / 1.7g	228kcal / 1.8g	169kcal / 1.8g	304kcal / 2.0g	○○kcal / ○.○g		

【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

