

2025 年 5 月

健康ボリューム食
昼食

※ 栄養価表示						
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						
1 日 (木)	2 日 (金)	3 日 (土)				
スケソウダラ煮付け 花形人参 筑前煮 豆乳入りしつとり卵の花 高菜ちりめん うずら豆	鶏肉のカレーソース ツイストマカロニ 野菜とウィンナーの炒め物 ミートボール(柚子おろし) 胡瓜漬け ごぼうサラダ	ささみチーズフライ 白身フライ ほうれん草ナムル 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 野沢菜入り大根の漬物 大豆ちりめん フライソース・タルタルソース				
277kcal / 2.0g	389kcal / 2.5g	375kcal / 2.7g				
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
さば煮付け 味付いんげん ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 菜の花の辛子和え 切り昆布煮 鶏レバー煮	豚ロース生姜焼き ブロッコリーのお浸し 高野豆腐と野菜の煮物 マカロニサラダ 塩えんどう豆 胡瓜とツナの酢の物	麻婆茄子 人参しりしり 鶏さつま揚げ さつま芋煮 白菜漬け ほうれん草のごま和え	鶏肉の柚子おろし 野菜とパンネのケチャップ炒め 干し海老入り卵の花 広島菜漬け かにかま入り玉子	ミルフィーユカツ ペペロンチーノ ちくわの炒り煮 ほうれん草と人参の煮浸し そら豆 ツナマヨコーン フライソース	トマトソースハンバーグ ポテトとウィンナー カリフラワーサラダ 豆ひじき 紅芯大根 わさび菜おひたし	銀ひらす照り焼き 味付いんげん きのこ入金平牛蒡炒め さつまいもの甘煮 あみ佃煮 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌)
405kcal / 2.4g	310kcal / 2.8g	279kcal / 2.6g	292kcal / 2.2g	321kcal / 2.4g	321kcal / 2.9g	265kcal / 1.8g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
豚ロースのオニオンソース ブロッコリーのお浸し 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ミートソーススパゲティ 野沢菜入り大根の漬物 小豆煮	メバル煮付け ふきの含め煮 鶏肉の黒酢風味 お豆と昆布の煮物 しば漬け 小松菜のお浸し	鶏肉のデミグラスソース パンプキンサラダ 野菜しんじょう 刻みたくあん 枝豆とコーンの洋風煮	海老フライ メンチカツ ブロッコリーのカニカマあんかけ マカロニと果物のサラダ 塩えんどう豆 ささみの梅肉和え タルタルソース・フライソース	牛肉のカレーソース 湯葉入りチンゲン菜 切干大根煮 胡瓜漬け 黒豆	豚肉炙り焼き ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え スクランブルエッグ (人参) 小松菜の和え物 おかか生姜 キャベツのマリネ	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 厚揚げのきのこあんかけ 焼きそば 広島菜漬け 人参しりしり
274kcal / 2.7g	264kcal / 2.6g	283kcal / 2.9g	442kcal / 2.7g	386kcal / 2.3g	338kcal / 2.9g	323kcal / 2.8g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
さば味噌煮 人参煮 高野豆腐と野菜の煮物 豆サラダ 白菜漬け わさび菜おひたし	ビーフメンチカツ 野菜のマリネ 野菜と豚肉の炊き合わせ ひじき煮 桜でんぶ おくらのおかか和え フライソース	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 鶏肉のみぞれ煮 ツナの梅風味パスタ 木耳生姜 小松菜とちくわの煮浸し	鶏つくね焼き (金平入り) ほうれん草と人参の煮浸し さつまいもの蜜がけ お豆と昆布の煮物 大根としその実の漬物 ちりめんじゃこの佃煮	豚肉の黒酢あん 和風とろろ玉子 いんげんの生姜醤油和え ミートボール(オニオンソース) しば漬け 大根とルッコラのサラダ	牛焼肉 キャベツ (付合せ) 五目揚げ豆腐 干し海老入り卵の花 切り昆布煮 チンゲン菜と人参のお浸し	豚角煮 山菜とちくわの炊き合わせ 高野豆腐の含め煮 なます 胡瓜の生姜漬け いんげんのピーナッツ和え
448kcal / 2.6g	394kcal / 3.3g	290kcal / 2.1g	338kcal / 3.3g	310kcal / 3.4g	359kcal / 2.2g	341kcal / 2.3g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
和風おろしソースハンバーグ キャベツのマリネ 花野菜のポトフ 味噌担々風春雨 (角一味噌) 刻みたくあん うずら豆	鶏肉と里芋のミルク煮 肉入り野菜炒め しゅうまい あみ佃煮 高菜ナムル	白身魚ひと口竜田 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ふきと油揚げの田舎煮 パンプキンサラダ 胡瓜漬け 黒豆 貝入り甘酢あん (きのこ)	あじみりん焼き 味付いんげん ちんげん菜とちくわの胡麻和え つくねの甘酢あん しば漬け ささがききんぴらごぼう	牛焼肉 ほうれん草の干しえび和え おさかなハンバーグ じゃが芋とおからのサラダ 塩えんどう豆 一口照り焼きチキン	豚肉の味噌仕立て ブロッコリーとコーンの和え物 きのこ入金平牛蒡炒め 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 胡瓜の生姜漬け 花斗六豆	ミートオムレツ ジャーマンポテト 揚げ団子のオイスターソース ささげの胡麻和え 鳴門産細切りわかめ煮 ちりめんじゃこの佃煮
323kcal / 3.2g	280kcal / 2.6g	403kcal / 2.7g	271kcal / 2.2g	367kcal / 2.2g	343kcal / 3.0g	306kcal / 2.5g

【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 ワンツウスリー
豊川店TEL
FAX0533-56-3005
0533-56-3006

2025 年 5 月

健康ボリューム食
夕食

※ 栄養価表示						
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						
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
牛焼肉 小松菜とじゃこのお浸し 花野菜のポトフ じゃが芋とおからのサラダ 大根としその実の漬物 黒豆	鶏肉と里芋のミルク煮 出汁巻き玉子 湯葉入りチンゲン菜 おなか昆布 いんげんのピーナッツ和え	ゴロっとイカメンチ 回鍋肉 ふさと油揚げの田舎煮 カリフラワーとウインナーの煮物 赤しそ大根 ささがききんぴらごぼう	さわら塩焼 れんこんの甘酢漬け じゃが芋と人参の煮物 ひじき煮 胡瓜の生姜漬け 高菜ナムル	豚肉の味噌仕立て チンゲン菜と人参のお浸し 揚げ筋子の生薑醤油あんかけ ポテトサラダ 白菜漬け 五目厚焼き玉子	あじみりん焼き 人参煮 根菜の香味炒め スクランブルエッグ (人参) あみ佃煮 枝豆とコーンの洋風煮	豚肉炙り焼き おぐらの胡麻和え 厚揚げのきのこあんかけ ささげのお浸し 肉味噌 (角一味噌) キャベツのマリネ
330kcal / 2.3g	272kcal / 2.6g	313kcal / 2.5g	285kcal / 2.7g	305kcal / 2.7g	328kcal / 2.5g	345kcal / 2.4g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
鶏肉とザーサイのメンチカツ おくらとひじきの和え物 高野豆腐の含め煮 ささげの胡麻和え 豚肉のしぐれ煮 野菜のマリネ	豚肉の柳川風 大根サラダ 豆乳入りしっとり卵の花 広島菜漬け 若布と干し海老の当座煮	ぶり照焼き 味付いんげん 茄子とピーマンの煮浸し 味噌担々風春雨 (角一味噌) 胡瓜とアカモクの酢の物 チンゲン菜と人参のお浸し	豚肉ときこの生姜醤油炒め キャベツと人参の炒め 焼ギョーザ ほうれん草コーンバター 赤しそ大根 花斗六豆	あじ西京焼き 花形人参 マロニー中華風 さつまいもとリンゴの甘煮 干し海老入り卵の花 鶏そぼろ おぐらの胡麻和え	ヒレカツ カラフルピクルス ペネのトマトソース つくねの甘酢あん 昆布ちりめん ツナとほうれん草の和え物 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 根菜の香味炒め ポテトサラダ 紅芯大根 ささがききんぴらごぼう
348kcal / 2.8g	270kcal / 2.9g	316kcal / 2.1g	272kcal / 3.2g	284kcal / 1.5g	425kcal / 2.6g	302kcal / 3.4g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
ネギ塩豚ロース焼き ザーサイ炒め ほうれん草ナムル ミートボール (柚子おろし) あみ佃煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物	鶏肉のカレーソース ツイストマカロニ ブロッコリーとコーンの和え物 蓮根そぼろ 刻みたくあん 小豆煮	麻婆豆腐 ささげのお浸し かぶの湯葉あんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 塩えんどう豆 ごぼうサラダ	にしん甘辛煮 オクラのお浸し キャベツとさつま揚げの中華煮 平麺ピーマン (大豆ミート入り) 胡瓜漬け 一口照り焼きチキン	鶏肉ときこのガーリックソース 青菜ピーナッツ和え 豚肉とポテトのカレーソース カリフラワーとウインナーの煮物 赤ずいきの酢の物 花斗六豆	白菜だらの照焼き 花形人参 茄子と挽肉の味噌炒め マカロニと果物のサラダ 野沢菜入り大根の漬物 おくらと湯葉のお浸し	こだわりもも唐揚げ 海老フライ 小松菜とじゃこのお浸し おかず豆 白菜漬け ツナマヨコーン
266kcal / 2.3g	384kcal / 2.4g	302kcal / 2.6g	280kcal / 2.3g	284kcal / 2.4g	276kcal / 2.1g	390kcal / 2.1g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
いわし山椒煮 人参煮 とりごぼう さつまいもの甘煮 しそ昆布 ほうれん草のごま和え	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 豆ひじき ザーサイ炒め 人参しりしり	鶏肉のカレーソース 人参グラッセ カリフラワーと大豆のロゼソース 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 赤しそ大根 小松菜のお浸し	麻婆茄子 ニラ入り玉子 さつま芋煮 切干大根煮 広島菜漬け 大豆ちりめん	ぶり煮付け オクラのお浸し 蓮根練り胡麻ドレッシング ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 焼きそば 切り昆布煮 わさび菜おひたし	とり天・かばす酢醤油あん 小松菜の和え物 茄子のオランダ煮 いわし糠炊き がめ煮 高菜明太 キャベツとカニカマのサラダ	さば煮付け 花形人参 ほうれん草ナムル ひじき煮 野沢菜入り大根の漬物 小豆煮
294kcal / 2.3g	300kcal / 2.6g	346kcal / 2.2g	289kcal / 2.4g	347kcal / 2.6g	356kcal / 3.0g	421kcal / 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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006