

2025 年 6 月

健康ボリューム食  
昼食

| 1 日 (日)                                                                       | 2 日 (月)                                                                         | 3 日 (火)                                                                                                          | 4 日 (水)                                                                                      | 5 日 (木)                                                                     | 6 日 (金)                                                                           | 7 日 (土)                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏肉とザーサイのメンチカツ<br>胡瓜とツナの酢の物<br>根菜の香味炒め<br>湯葉入りチンゲン菜<br>大根としその実の漬物<br>おくらのおかか和え | 豚肉炙り焼き<br>中華春雨<br>揚げ茄子の生姜醤油あんかけ<br>おかず豆<br>広島菜漬け<br>若布と干し海老の当座煮                 | にしん甘辛煮<br>花形人参<br>鶏さつま揚げ<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>肉味噌 (角一味噌)<br>いんげんのピーナッツ和え                                            | 鶏肉のデミグラスソース<br>野菜とウインナーの炒め物<br>蓮根そぼろ<br>おかか生姜<br>黒豆                                          | さわら塩焼<br>味付いんげん<br>とりごぼう<br>切干大根煮<br>胡瓜漬け<br>おくらと湯葉のお浸し                     | 麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>出汁巻き玉子<br>ひじき煮<br>あみ佃煮<br>ツナとほうれん草の和え物                           | こだわりもも唐揚げ<br>いかフライ<br>高野豆腐の含め煮<br>ミートボール(柚子おろし)<br>切り昆布煮<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>フライソース |
| 324kcal / 3.4g                                                                | 285kcal / 3.3g                                                                  | 356kcal / 2.1g                                                                                                   | 286kcal / 2.3g                                                                               | 267kcal / 2.2g                                                              | 266kcal / 2.7g                                                                    | 414kcal / 2.6g                                                                     |
| 8 日 (日)                                                                       | 9 日 (月)                                                                         | 10 日 (火)                                                                                                         | 11 日 (水)                                                                                     | 12 日 (木)                                                                    | 13 日 (金)                                                                          | 14 日 (土)                                                                           |
| 牛肉のカレーソース<br>ほうれん草と油揚げのお浸し<br>玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)<br>野沢菜入り大根の漬物<br>大豆ちりめん         | 鶏肉ときこのガーリックソテー<br>カラフルピクルス<br>ポテトとウインナー<br>マカロニと果物のサラダ<br>白菜漬け<br>わさび菜おひたし      | ネギ塩豚ロース焼き<br>ブロッコリーのお浸し<br>ラタトゥイユ<br>豆ひじき<br>広島菜漬け<br>ツナマヨコーン                                                    | ぶり照焼き<br>花形人参<br>筑前煮<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>刻みたくあん<br>ほうれん草のごま和え                                  | チキンカツ<br>ジャーマンポテト<br>カリフラワーサラダ<br>ふきと油揚げの田舎煮<br>赤しそ大根<br>そだがつおの角煮<br>フライソース | 豚肉の柳川風<br>焼ギョーザ<br>蓮根そぼろ<br>キャロットラペ<br>おくらと胡麻和え                                   | いわし山椒煮<br>人参煮<br>ぜんまいの煮物<br>マカロニサラダ<br>塩えんどう豆<br>高菜ナムル                             |
| 392kcal / 2.6g                                                                | 286kcal / 2.5g                                                                  | 324kcal / 2.4g                                                                                                   | 358kcal / 1.9g                                                                               | 299kcal / 2.2g                                                              | 300kcal / 2.6g                                                                    | 278kcal / 2.2g                                                                     |
| 15 日 (日)                                                                      | 16 日 (月)                                                                        | 17 日 (火)                                                                                                         | 18 日 (水)                                                                                     | 19 日 (木)                                                                    | 20 日 (金)                                                                          | 21 日 (土)                                                                           |
| 麻婆茄子<br>ツナとほうれん草の和え物<br>かぶの湯葉あんかけ<br>ミートボール(オニオンソース)<br>切り昆布煮<br>キャベツのマリネ     | ナガメバルのトマト煮<br>ツイストマカロニ<br>蓮根練り胡麻ドレッシング<br>さつまいもの甘煮<br>胡瓜の生姜漬け<br>小松菜とちくわの煮浸し    | 大きな海老フライ<br>チンジャオロース<br>焼きそば<br>野沢菜入り大根の漬物<br>うずら豆<br>タルタルソース                                                    | 豚ロースのオニオンソース<br>ほうれん草と蒸し鶏の和え物<br>厚揚げのきのこあんかけ<br>スクランブルエッグ (人参)<br>白菜漬け<br>若布と胡瓜の香味噌和え (角一味噌) | さば煮付け<br>花形人参<br>茄子とピーマンの煮浸し<br>しゅうまい<br>あみ佃煮<br>小松菜のお浸し                    | 鶏肉のカレーソース<br>ブロッコリーのお浸し<br>ほうれん草とベーコンのパンネ<br>お豆と昆布の煮物<br>大根としその実の漬物<br>さがききんぴらごぼう | 豚肉とアスパラの塩タレソース<br>五目揚げ豆腐<br>切干大根煮<br>ザーサイ炒め<br>枝豆とコーンのカラフルマリネ                      |
| 269kcal / 2.8g                                                                | 268kcal / 2.8g                                                                  | 391kcal / 2.3g                                                                                                   | 268kcal / 2.8g                                                                               | 430kcal / 2.1g                                                              | 391kcal / 2.9g                                                                    | 281kcal / 2.4g                                                                     |
| 22 日 (日)                                                                      | 23 日 (月)                                                                        | 24 日 (火)                                                                                                         | 25 日 (水)                                                                                     | 26 日 (木)                                                                    | 27 日 (金)                                                                          | 28 日 (土)                                                                           |
| あじみりん焼き<br>花車かまぼこ<br>鶏肉のみぞれ煮<br>ポテトサラダ<br>しば漬け<br>わさび菜おひたし                    | ミルフィーユカツ<br>きのこ入金平牛蒡炒め<br>大根サラダ<br>干し海老入り卵の花<br>広島菜漬け<br>いんげんのピーナッツ和え<br>フライソース | 和風おろしソースハンバーグ<br>おくらと湯葉のお浸し<br>高野豆腐の含め煮<br>ひじき煮<br>鶏そぼろ<br>野菜のマリネ                                                | 石川県産ぶりの薄衣揚げ<br>花形人参・しそ昆布<br>ちくわの炒り煮<br>五郎島金時の甘煮・あいぼ<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>能登小木港 船凍イカ大根<br>白みそあん | 豚肉ときこの生姜醤油炒め<br>キャベツ (付合せ)<br>大葉入り豆腐団子<br>ささげのお浸し<br>赤ずいきの酢の物<br>黒豆         | 白糸だらの照焼き<br>味付いんげん<br>牛肉の柳川風<br>久米島産紅芋のうむくじボール<br>塩えんどう豆<br>チンゲン菜と人参のお浸し          | 鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て<br>花野菜のポトフ<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>おかか生姜<br>若布と干し海老の当座煮                   |
| 281kcal / 2.1g                                                                | 344kcal / 2.6g                                                                  | 300kcal / 3.3g                                                                                                   | 302kcal / 2.0g                                                                               | 304kcal / 3.1g                                                              | 310kcal / 1.6g                                                                    | 275kcal / 2.7g                                                                     |
| 29 日 (日)                                                                      | 30 日 (月)                                                                        | ※ 栄養価表示                                                                                                          |                                                                                              |                                                                             |                                                                                   |                                                                                    |
| ミートオムレツ<br>ペペロンチーノ<br>回鍋肉<br>切干大根煮<br>胡瓜漬け<br>うずら豆                            | あじ西京焼き<br>人参煮<br>小松菜とツナの煮浸し<br>ビーフン<br>パンプキンサラダ<br>あみ佃煮<br>青森県産長芋と胡瓜の和え物        | <div>おかずのみ</div> <div>※ より詳細な栄養価表も<br/>お渡しできます！</div> <div>エネルギー</div> <div>食塩相当量</div> <div>〇〇kcal / 〇.〇g</div> |                                                                                              |                                                                             |                                                                                   |                                                                                    |
| 299kcal / 2.6g                                                                | 272kcal / 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  
FAX0533-56-3005  
0533-56-3006

2025 年 6 月

健康ボリューム食  
夕食

| 1 日 (日)                                                                                    | 2 日 (月)                                                                  | 3 日 (火)                                                                  | 4 日 (水)                                                                        | 5 日 (木)                                                                            | 6 日 (金)                                                                                                          | 7 日 (土)                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| トマトソースハンバーグ<br>ブロッコリーのお浸し<br>キャベツの洋風煮<br>マカロニサラダ<br>白菜漬け<br><small>高知県産しし唐のそぼろ味噌和え</small> | 鶏肉の柚子おろし<br>さつまいもの蜜がけ<br>ミートボール(オニオンソース)<br>刻みたくあん<br>小松菜とちくわの煮浸し        | 豚肉とアスパラの塩ダレソース<br>スクランブルエッグ (人参)<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>しば漬け<br>うずら豆         | ミルフィーユカツ<br>ペペロンチーノ<br>ブロッコリーのカニカマあんかけ<br>お豆と昆布の煮物<br>赤しそ大根<br>高菜ナムル<br>フライソース | 鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て<br>小松菜とじゃこのお浸し<br>ポテトサラダ<br>そら豆<br>野菜のマリネ                           | メバル煮付け<br>オクラのお浸し<br>野菜と豚肉の炊き合わせ<br>さつま芋煮<br>ふき味噌きゅうり (角一味噌)<br>ささがききんぴらごぼう                                      | 豚角煮<br>ザーサイ炒め<br>いんげんの生姜醤油和え<br>干し海老入り卵の花<br>大根としその実の漬物<br>鶏レバー煮     |
| 290kcal / 3.0g                                                                             | 265kcal / 2.1g                                                           | 282kcal / 2.2g                                                           | 324kcal / 2.7g                                                                 | 268kcal / 2.2g                                                                     | 266kcal / 2.8g                                                                                                   | 365kcal / 2.2g                                                       |
| 8 日 (日)                                                                                    | 9 日 (月)                                                                  | 10 日 (火)                                                                 | 11 日 (水)                                                                       | 12 日 (木)                                                                           | 13 日 (金)                                                                                                         | 14 日 (土)                                                             |
| スケソウダラ煮付け<br>人参煮<br>茄子と挽肉の味噌炒め<br>しゅうまい<br>塩えんどう豆<br>小松菜のお浸し                               | ビーフメンチカツ<br>ささげの胡麻和え<br>肉入り野菜炒め<br>湯葉入りチンゲン菜<br>木耳生姜<br>人参しりしり<br>フライソース | 鶏つくね焼き (金平入り)<br>キャベツと人参の炒め<br>厚焼き玉子 (関東風)<br>なます<br>胡瓜漬け<br>若布と干し海老の当座煮 | 豚ロース生姜焼き<br>高菜ちりめん<br>ちくわの炒り煮<br>パンパキンサラダ<br>おなか昆布<br>枝豆とコーンのカラフルマリネ           | 赤魚白醤油風味焼き<br>チンゲン菜のお浸し<br>豚肉の黒胡椒ソース<br>平麺ビーフン (大豆ミート入り)<br>しば漬け<br>いんげんのピーナッツ和え    | 鶏唐揚げの香味ソース<br>キャベツとヤングコーンの炒め物<br>切干大根煮<br>あみ佃煮<br>胡瓜とツナの酢の物                                                      | ミートオムレツ<br>青菜ピーナッツ和え<br>豚肉とポテトのカレーソース<br>ささげのお浸し<br>おなか生姜<br>小豆煮     |
| 293kcal / 2.1g                                                                             | 396kcal / 2.8g                                                           | 285kcal / 3.5g                                                           | 347kcal / 3.0g                                                                 | 314kcal / 2.1g                                                                     | 281kcal / 2.8g                                                                                                   | 271kcal / 2.6g                                                       |
| 15 日 (日)                                                                                   | 16 日 (月)                                                                 | 17 日 (火)                                                                 | 18 日 (水)                                                                       | 19 日 (木)                                                                           | 20 日 (金)                                                                                                         | 21 日 (土)                                                             |
| 白身フライ<br>ささみチーズフライ<br>春雨と野菜のそぼろ炒め<br>豆サラダ<br>桜でんぶ<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>タルタルソース・フライソース        | 豚肉の味噌仕立て<br>キャベツ (付合せ)<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>ひじき煮<br>赤ずいきの酢の物<br>おくらのおかか和え    | 銀ひらす照り焼き<br>花形人参<br>大葉入り豆腐団子<br>カリフラワーとウインナーの煮物<br>昆布ちりめん<br>モロヘイヤの辛子和え  | 鶏肉と里芋のミルク煮<br>キャベツとさつま揚げの中華煮<br>ツナの梅風味パスタ<br>広島菜漬け<br>黒豆                       | 豚肉炙り焼き<br>おくらとひじきの和え物<br>根菜の香味炒め<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>塩えんどう豆<br>かにかま入り玉子              | 白身魚ひと口竜田<br>キャベツと人参の炒め<br>いんげんの生姜醤油和え<br>ミートボール(柚子おろし)<br>胡瓜漬け<br>花斗六豆<br>具入り甘酢あん (きのこ)                          | 鶏肉のデミグラスソース<br>おさかなハンバーグ<br>玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)<br>キャロットラペ<br>ほうれん草のごま和え |
| 397kcal / 3.0g                                                                             | 302kcal / 2.9g                                                           | 308kcal / 2.2g                                                           | 315kcal / 2.7g                                                                 | 332kcal / 3.1g                                                                     | 329kcal / 2.3g                                                                                                   | 267kcal / 2.5g                                                       |
| 22 日 (日)                                                                                   | 23 日 (月)                                                                 | 24 日 (火)                                                                 | 25 日 (水)                                                                       | 26 日 (木)                                                                           | 27 日 (金)                                                                                                         | 28 日 (土)                                                             |
| 豚肉の黒酢あん<br>高菜ちりめん<br>ブロッコリーとコーンの和え物<br>蓮根そぼろ<br>おなか佃煮<br>大根とルッコラのサラダ                       | にしん甘辛煮<br>人参煮<br>ちんげん菜とちくわの胡麻和え<br>味噌担々風春雨 (角一味噌)<br>刻みたくあん<br>ツナマヨコーン   | 麻婆豆腐<br>ニラ入り玉子<br>肉入り野菜炒め<br>マカロニと果物のサラダ<br>赤しそ大根<br>高菜ナムル               | 牛焼肉<br>胡瓜とツナの酢の物<br>厚揚げのそぼろあん<br>野菜しんじょう<br>あみ佃煮<br>おくらのおかか和え                  | ヒレカツ<br>ポテトとウインナー<br>ふきと油揚げの田舎煮<br>お豆と昆布の煮物<br>野菜菜入り大根の漬物<br>ザーサイの塩レモン風味<br>フライソース | 豚ロースのオニオンソース<br>葉野菜の和風ドレッシング仕立て<br>ラタトゥイユ<br>ツナの梅風味パスタ<br>白菜漬け<br>一口照り焼きチキン                                      | さわら塩焼<br>花形人参<br>厚焼き玉子 (関東風)<br>つくねの甘酢あん<br>しば漬け<br>小松菜のお浸し          |
| 319kcal / 3.2g                                                                             | 303kcal / 2.3g                                                           | 267kcal / 2.6g                                                           | 296kcal / 2.4g                                                                 | 350kcal / 2.2g                                                                     | 293kcal / 2.8g                                                                                                   | 324kcal / 2.2g                                                       |
| 29 日 (日)                                                                                   | 30 日 (月)                                                                 | ※ 栄養価表示                                                                  |                                                                                |                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                      |
| こだわりもも唐揚げ<br>ほうれん草ナムル<br>さつまいもの甘煮<br>切り昆布煮<br>ささがききんぴらごぼう<br>おろしポン酢                        | 牛肉のカレーソース<br>厚揚げのきのこあんかけ<br>豆ひじき<br>大根としその実の漬物<br>わさび菜おひたし               |                                                                          |                                                                                |                                                                                    | <div>おかずのみ</div> <div>※ より詳細な栄養価表も<br/>お渡しできます！</div> <div>エネルギー</div> <div>食塩相当量</div> <div>〇〇kcal / 〇.〇g</div> |                                                                      |
| 446kcal / 2.7g                                                                             | 373kcal / 2.9g                                                           |                                                                          |                                                                                |                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                      |

【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