

2025 年 6 月

普通食
昼食

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
サーモンフライ 湯葉入りチンゲン菜 畑のお肉の旨煮 おくらのおかか和え 大根としその実の漬物 タルタルソース	厚揚げの塩そぼろあん おかず豆 出汁巻き玉子 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	ぶりの揚げ煮 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 大根サラダ いんげんのピーナッツ和え 肉味噌 (角一味噌)	鶏肉の二色巻き 蓮根そぼろ 豆腐干と野菜の中華和え 黒豆 おかか生姜	あじ西京焼き 味付いんげん 切干大根煮 鶏肉入り玉子とじ おくらと湯葉のお浸し 胡瓜漬け	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ひじき煮 ラタトゥイユ ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮	白身フライ ミートボール(柚子おろし) 野菜と木耳の彩り炒め チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮 タルタルソース
242kcal / 1.9g	197kcal / 1.9g	266kcal / 1.3g	236kcal / 1.9g	151kcal / 1.6g	197kcal / 1.6g	221kcal / 1.7g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
豚肉のトマトソース 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 野菜とウインナーの炒め物 大豆ちりめん 野沢菜入り大根の漬物	にしん甘辛煮 人参煮 マカロニと果物のサラダ 鶏さつま揚げ わさび菜おひたし 白菜漬け	肉じゃが 豆ひじき 春雨と野菜のそぼろ炒め ツナマヨコーン 広島菜漬け	白糸だらの照焼き 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 チキンポルトトマトソース ほうれん草のごま和え 刻みたくあん	牛すき焼き風コロッケ ふきと油揚げの田舎煮 豆腐干と野菜の中華和え そうだがつおの角煮 赤しそ大根 フライソース	サーモンバーグ ナポリタン 蓮根そぼろ 畑のお肉の旨煮 おくらと胡麻和え キャロットラペ	炭火焼き鳥 マカロニサラダ ポテトとウインナー 高菜ナムル 塩えんどう豆
209kcal / 1.7g	254kcal / 1.8g	178kcal / 1.6g	206kcal / 1.8g	288kcal / 2.0g	251kcal / 2.0g	229kcal / 1.6g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
いわし紀州煮 人参煮 ミートボール(オニオンソース) ブロッコリーのカニカマあんかけ キャベツのマリネ 切り昆布煮	豚肉と蓮根のコチジャンソース さつまいもの甘煮 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜の生姜漬け	カツオ竜田揚げ 焼きそば ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 うずら豆 野沢菜入り大根の漬物 甘酢あん	豚ロース焼き スクランブルエッグ (人参) 豆腐と野菜のそぼろあん 若布と胡瓜の味噌味噌和え (角一味噌) 白菜漬け	ホッケ塩焼き 花形人参 しゅうまい キャベツの洋風煮 小松菜のお浸し あみ佃煮	チキンと野菜のガーリック風味 お豆と昆布の煮物 たこ入り豆腐しんじょう ささがききんぴらごぼう 大根としその実の漬物	麻婆茄子 (角一味噌) 切干大根煮 ささみフライ (梅入り) 枝豆とコーンのカラフルマリネ ザーサイ炒め
178kcal / 1.8g	197kcal / 2.2g	232kcal / 1.7g	232kcal / 2.0g	166kcal / 1.3g	186kcal / 2.1g	228kcal / 2.0g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ポテトサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 わさび菜おひたし しば漬け	シイラフライ 干し海老入り卵の花 ロールキャベツ いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け フライソース	豚肉とがんもの含め煮 ひじき煮 厚焼き玉子 (関東風) 野菜のマリネ 鶏そぼろ	石川県産ぶりの薄衣揚げ 白みそあん 花形人参・しそ昆布 能登小木港 船凍イカ大根 五郎島金時の甘煮 あいまぜ ほうれん草と人参の煮浸し	ゴーヤチャンプルー ささげのお浸し 鶏肉と春雨の中華和え 黒豆 赤ずいきの酢の物	メバル煮付け 味付いんげん 久米島産紅芋のうむくじボール 大根のそぼろあん チンゲン菜と人参のお浸し 塩えんどう豆	鶏肉のゆずおろし (富山県産ゆず使用) 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツとさつま揚げの中華煮 若布と干し海老の当座煮 おかか生姜
222kcal / 2.7g	260kcal / 1.7g	217kcal / 1.9g	272kcal / 1.4g	175kcal / 1.8g	184kcal / 1.3g	174kcal / 2.1g
29 日 (日)	30 日 (月)	※ 栄養価表示				
あじ塩焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根煮 春雨と野菜のそぼろ炒め うずら豆 胡瓜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ パンプキンサラダ 鶏肉入り玉子とじ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮				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 〇〇kcal / 〇.〇g	
165kcal / 1.6g	252kcal / 2.4g					

【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



普通食
夕食

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
若鶏のカレー焼き キャベツと人参の炒め マカロニサラダ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え 白菜漬け	ナガメバルのトマト煮 ペペロンチーノ ミートボール(オニオンソース) ポテトとウインナー 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん	豚肉のレモンソース ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐の含め煮 うずら豆 しば漬け	気仙沼産マグロカツ お豆と昆布の煮物 厚焼き玉子 (関東風) 高菜ナムル 赤しそ大根 フライソース	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ 肉入り野菜炒め 野菜のマリネ そら豆	いわし山椒煮 人参煮 さつま芋煮 豆腐と野菜のそぼろあん ささがききんぴらごぼう ふき味噌きゅうり (角一味噌)	牛肉と野菜のオイスターソース 干し海老入り卵の花 キャベツの洋風煮 鶏レバー煮 大根としその実の漬物
209kcal / 1.7g	200kcal / 2.3g	166kcal / 1.8g	304kcal / 2.0g	246kcal / 2.1g	217kcal / 2.0g	162kcal / 2.0g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
麻婆豆腐 しゅうまい 鶏肉と春雨の中華和え 小松菜のお浸し 塩えんどう豆	大葉香るささみカツ 湯葉入りチンゲン菜 高野豆腐と野菜の煮物 人参しりしり 木耳生姜 フライソース	さわら塩焼き 味付いんげん なます 塩のお肉とキャベツの味噌炒め (角一味噌) 若布と干し海老の当座煮 胡瓜漬け	鶏肉と茄子の黒酢あん パンプキンサラダ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 枝豆とコーンのカラフルマリネ おかか昆布	赤魚白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し 平麺ビーフン (大豆ミート入り) がんもと野菜の含め煮 いんげんのピーナッツ和え しば漬け	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 切干大根煮 あおさ入り玉子焼き 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮	さば塩焼 れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し キャベツとさつま揚げの中華煮 小豆煮 おかか生姜
206kcal / 1.7g	252kcal / 1.8g	185kcal / 1.9g	221kcal / 1.9g	144kcal / 1.5g	205kcal / 2.1g	205kcal / 1.8g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
鶏ごぼうフライ 豆サラダ ラタトゥイユ チンゲン菜と人参のお浸し 桜でんぶ フライソース	あじみりん焼き 花形人参 ひじき煮 大根サラダ おくらのおかか和え 赤ずいきの酢の物	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め カリフラワーとウインナーの煮物 鶏肉入り玉子とじ モロヘイヤの辛子和え 昆布ちりめん	にしんみぞれ煮 味付いんげん ツナの梅風味パスタ 真狩村産人参のコロッケ 黒豆 広島菜漬け	酢豚 豆乳入りしっとり卵の花 野菜と木耳の彩炒め かにかま入り玉子 塩えんどう豆	いかフライ ミートボール(柚子おろし) 豆腐干と野菜の中華和え 花斗六豆 胡瓜漬け フライソース	豚肉の生姜風味 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 春雨と野菜のそぼろ炒め ほうれん草のごま和え キャロットラペ
261kcal / 1.8g	158kcal / 1.4g	217kcal / 2.4g	271kcal / 1.7g	221kcal / 1.8g	257kcal / 1.9g	203kcal / 2.1g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
銀ひらす照焼き 花形人参 蓮根そぼろ 鶏さつま揚げ 大根とルッコラのサラダ おかか佃煮	鶏肉の柳川風 味噌担々風春雨 (角一味噌) 花野菜のポトフ ツナマヨコーン 刻みたくあん	いわしかつお節煮 味付いんげん マカロニと果物のサラダ チキンボールトマトソース 高菜ナムル 赤しそ大根	鶏肉ねぎ塩ダレ 野菜しんじょう 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え あみ佃煮	メンチカツ お豆と昆布の煮物 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ザーサイの塩レモン風味 野沢菜入り大根の漬物 フライソース	茄子と大豆ミートのカレー風味 ツナの梅風味パスタ 野菜とウインナーの炒め物 一口照り焼きチキン 白菜漬け	スケソウダラ煮付け 花形人参 つくねの甘酢あん 畑のお肉の旨煮 小松菜のお浸し しば漬け
217kcal / 1.3g	165kcal / 2.2g	249kcal / 2.0g	189kcal / 2.2g	288kcal / 2.1g	235kcal / 2.2g	186kcal / 2.0g
29 日 (日)	30 日 (月)	※ 栄養価表示				
鶏肉としろ菜の旨煮 さつまいもの甘煮 五目揚げ豆腐 ささがききんぴらごぼう 切り昆布煮	ぶり照焼 味付いんげん 豆ひじき キャベツの洋風煮 わさび菜おひたし 大根としその実の漬物				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	
249kcal / 1.9g	166kcal / 1.6g					

【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

