

2025 年 7 月

幸たんぱく食
屋食

	※ 栄養価表示	1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)	5 日 (土)
	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	黄金カレイの煮付け ちくわの煮物 小豆煮 茄子と挽肉の味噌炒め 広島菜漬け 豆乳入りしっとり卵の花	大葉香るささみカツ・フライソース えびとポテトのバター醤油 切昆布と油揚げのおかか煮 キャベツの洋風煮 豚肉のしぐれ煮 湯葉入りチンゲン菜	カツオの煮付け 花形人参 モロヘイヤの辛子和え さがきごぼうと薩摩揚げの金平 赤ずいきの酢の物 蓮根そぼろ	豚肉の葱塩ソース 合鴨スモーク 豆腐と野菜のそぼろあん 高菜ちりめん 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)	いわし山椒煮 がんもの煮物 大根とルッコラのサラダ 豚肉入り甘辛春雨 鶏そぼろ さつまいもの甘煮
		たんぱく質16.3g 221kcal / 1.8g	たんぱく質16.6g 269kcal / 1.6g	たんぱく質18.7g 162kcal / 1.7g	たんぱく質15.8g 266kcal / 2.2g	たんぱく質15.9g 247kcal / 1.7g
6 日 (日)	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)	12 日 (土)
だしから揚げ・タルタルソース ミートマカロニ 高菜ナムル ロールキャベツ あみ佃煮 ささげのお浸し	さば塩焼 れんこんの甘酢漬け ほうれん草のごま和え 厚揚げのそぼろあん 胡瓜漬け カリフラワーとウィンナーの煮物	鶏ごぼうフライ・フライソース イカと揚げ芋のオーロラソース 片口いわし浅炊き 高野豆腐と野菜の煮物 そら豆 ニラ入り玉子	ナガメバルのトマト煮 ペペロンチーノ ツナマヨコーン 豆腐の中華あん 刻みたくあん 豆ひじき	豚肉の南蛮風 鶏レバー煮 あおさ入り玉子焼き おかか生姜 ほうれん草と人参の煮浸し	ホキ西京焼き 花形人参 青森県産長芋と胡瓜の和え物 鶏さつま揚げ 大根としその実の漬物 マカロニサラダ	ハンバーグ・デミグラスソース ナポリタン そぼろ入り人参きんぴら 蒸し鶏の胡麻だれ和え 広島菜漬け 厚揚げのきのこあんかけ
たんぱく質16.6g 214kcal / 1.7g	たんぱく質17.5g 299kcal / 1.9g	たんぱく質16.8g 279kcal / 2.2g	たんぱく質17.1g 202kcal / 2.1g	たんぱく質15.8g 192kcal / 1.9g	たんぱく質15.8g 179kcal / 1.7g	たんぱく質15.7g 313kcal / 2.2g
13 日 (日)	14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)	19 日 (土)
いかフライ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め ツナとほうれん草の和え物 畑のお肉の旨煮 桜でんぶ 焼きそば	炭火焼き鳥 いんげんのピーナッツ和え さがきごぼうと薩摩揚げの金平 切り昆布煮 スクランブルエッグ (人参)	にしんみぞれ煮 湯葉の含め煮 わさび菜おひたし 鶏肉と春雨の中華和え あみ佃煮 お豆と昆布の煮物	豚肉の生姜風味 モロヘイヤの辛子和え 大根サラダ さばおぼろ ジャンボ肉だんご	あじみりん焼き チンゲン菜のお浸し ザーサイの塩レモン風味 真狩村産人参のクロック はりはり漬 ひじき煮	鶏肉と蓮根のチリソース ツナマヨコーン 厚揚げのそぼろあん 赤ずいきの酢の物 野菜しんじょう	メバル塩焼き 味付いんげん 高菜ナムル キャベツとさつま揚げの中華煮 胡瓜の生姜漬け 豆乳入りしっとり卵の花
たんぱく質15.7g 296kcal / 2.3g	たんぱく質15.8g 270kcal / 1.9g	たんぱく質15.8g 211kcal / 1.8g	たんぱく質16.0g 287kcal / 2.2g	たんぱく質17.1g 209kcal / 1.5g	たんぱく質16.5g 193kcal / 1.7g	たんぱく質19.0g 181kcal / 1.9g
20 日 (日)	21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)	26 日 (土)
酢豚 彩かにかまサラダ 黒豆 かぶの湯葉あんかけ 鶏そぼろ ささげの胡麻和え	気仙沼産カツオカツ・フライソース ほうれん草ベーコン 鶏レバー煮 じゃが芋と人参の煮物 大根としその実の漬物 おかず豆	鶏肉の柳川風 ミートマカロニ 切昆布と油揚げのおかか煮 高野豆腐の含め煮 くるみ味噌 ブロッコリーとコーンの和え物	ぶり照焼 花形人参 小松菜のお浸し 五目揚げ豆腐 あみ佃煮 切干大根煮	豚肉のレモンソース 胡瓜とツナの酢の物 出汁巻き玉子 桜でんぶ 干し海老入り卵の花	さわら塩焼 華かまぼこ 大根とルッコラのサラダ キャベツの洋風煮 白菜漬け ささげのお浸し	メンチカツ・フライソース えびとポテトのバター醤油 ささみの梅肉和え 豚肉入り甘辛春雨 ザーサイ炒め ひじき煮
たんぱく質15.7g 254kcal / 1.8g	たんぱく質15.7g 295kcal / 2.1g	たんぱく質16.4g 223kcal / 2.3g	たんぱく質17.5g 312kcal / 1.4g	たんぱく質16.3g 230kcal / 2.1g	たんぱく質18.4g 191kcal / 1.7g	たんぱく質15.7g 312kcal / 2.5g
27 日 (日)	28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	31 日 (木)		
いわしかつお節煮 ちくわの煮物 そぼろ入り人参きんぴら 大根サラダ そら豆 しゅうまい	鶏肉ねぎ塩ダレ うずら豆 おさかなハンバーグ しそ昆布 味噌担々風春雨 (角一味噌)	スケソウダラ煮付け 人参煮 チンゲン菜と人参のお浸し 畑のお肉の旨煮 刻みたくあん 豆乳入りしっとり卵の花	茄子と大豆ミートのカレー風味 イカと揚げ芋のオーロラソース 合鴨スモーク 豆腐干と野菜の中華和え はりはり漬 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)	ぶり煮付け 味付いんげん わさび菜おひたし とりごぼう 肉味噌 (角一味噌) 切干大根煮		
たんぱく質16.5g 251kcal / 1.9g	たんぱく質15.7g 287kcal / 2.1g	たんぱく質17.4g 193kcal / 1.9g	たんぱく質16.5g 283kcal / 2.5g	たんぱく質17.9g 278kcal / 1.5g		

【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 7 月

幸たんぱく食
夕食

	※ 栄養価表示	1 日 (火)	2 日 (水)	3 日 (木)	4 日 (金)	5 日 (土)
	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	豚肉と野菜のガーリック風味 ツナとほうれん草の和え物 厚焼き玉子（関東風） 胡瓜の生姜漬け 焼きそば	厚揚げの塩そばろあん イカのマリネ 大豆ちりめん 鶏肉と春雨の中華和え ザーサイ炒め スクランブルエッグ（人参）	つくね（くわい入り） グリーンピースとベーコンの炒め いんげんのピーナッツ和え 豚肉とポテトのカレーソース さばおぼろ 切干大根煮	にしん甘辛煮 湯葉の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 畑のお肉の旨煮 しそ昆布 おかず豆	牛肉アスパラのオイスターソース ちりめんじゃこの佃煮 高野豆腐の含め煮 桜でんぶ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え
	たんぱく質15.7g 245kcal / 2.4g	たんぱく質17.0g 234kcal / 1.8g	たんぱく質15.7g 260kcal / 2.3g	たんぱく質15.7g 231kcal / 2.0g	たんぱく質15.9g 196kcal / 1.9g	
6 日 (日)	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)	12 日 (土)
赤魚白醤油風味焼き 花形人参 おくらのおかか和え とりごぼう 大根としその実の漬物 ひじき煮	豚肉と木耳の中華旨煮 黒豆 薩摩揚げ 広島菜漬け ツナの梅風味パスタ	あじ西京焼き 花車かまぼこ 若布と干し海老の当座煮 キャベツの洋風煮 畑のお肉しぐれ煮 ブロックリーとコーンの和え物	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め わさび菜おひたし がんもと野菜の含め煮 白菜漬け 豆乳入りしっとり卵の花	マスの塩焼き ちくわの煮物 小松菜のお浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め しば漬け しゅうまい	チキンカツ・フライソース イカとグリーンピースバター風味 キャベツのマリネ 茄子のトマトソース 豚肉のしぐれ煮 ふきと油揚げの田舎煮	ぶりの揚げ煮 彩かにかまサラダ 一口照り焼きチキン 豆腐干と野菜の中華和え ザーサイ炒め おかず豆
たんぱく質16.8g 171kcal / 1.8g	たんぱく質15.9g 252kcal / 2.2g	たんぱく質18.5g 150kcal / 1.7g	たんぱく質15.9g 211kcal / 1.6g	たんぱく質16.7g 201kcal / 1.8g	たんぱく質16.0g 295kcal / 2.0g	たんぱく質15.7g 264kcal / 1.5g
13 日 (日)	14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)	19 日 (土)
豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 花斗六豆 野菜と木耳の彩炒め 高菜ちりめん ミートボール(柚子おろし)	いわし紀州煮 がんもの煮物 おくらと胡麻和え 大根のそぼろあん 胡瓜の生姜漬け 蒸し鶏サラダ	チキンミートロー・トマトソース (トマト) ほうれん草ベーコン ちりめんじゃこの佃煮 出汁巻き玉子 塩えんどう豆 蓮根そぼろ	白身フライ・タルタルソース えびとポテトのバター醤油 合鴨スモーク 高野豆腐と野菜の煮物 しそ昆布 小松菜の和え物	麻婆茄子（角一味噌） イカのマリネ かにかま入り玉子 鶏さつま揚げ 胡瓜漬け 豆サラダ	銀ひらす照焼き 花形人参 若布と干し海老の当座煮 大葉入り豆腐団子 広島菜漬け さつまいもの甘煮	若鶏のカレー焼き ペペロンチーノ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ラタトゥイユ 昆布ちりめん ニラ入り玉子
たんぱく質15.7g 223kcal / 2.0g	たんぱく質15.8g 191kcal / 2.1g	たんぱく質15.8g 250kcal / 1.9g	たんぱく質16.2g 291kcal / 2.2g	たんぱく質17.6g 278kcal / 2.3g	たんぱく質16.4g 233kcal / 1.5g	たんぱく質16.9g 253kcal / 1.6g
20 日 (日)	21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)	26 日 (土)
サーモンバーグ イカとグリーンピースバター風味 ツナサラダ ささみフライ（梅入り） 白菜漬け カリフラワーとウインナーの煮物	豚肉のトマトソース 片口いわし浅炊き 鶏肉と春雨の中華和え そら豆 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）	ホッケ塩焼 れんこんの甘酢漬け いんげんのピーナッツ和え ロールキャベツ しば漬け さつま芋煮	鶏肉とインゲンのオイスターソース おくらと胡麻和え ポテトとウインナー 豚肉のしぐれ煮 スクランブルエッグ（人参）	黄金カレイ唐揚げ グリーンピースとベーコンの炒め 一口照り焼きチキン ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 切り昆布煮 小松菜の和え物	ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ 人参しりしり 鶏肉の黒酢風味 塩えんどう豆 厚揚げのきのこあんかけ	豚肉とがんもの含め煮 イカのマリネ 黒豆 野菜と木耳の彩炒め おかか生姜 ふきと油揚げの田舎煮
たんぱく質16.0g 260kcal / 2.4g	たんぱく質16.3g 231kcal / 1.8g	たんぱく質17.1g 186kcal / 2.1g	たんぱく質16.3g 228kcal / 1.8g	たんぱく質16.3g 241kcal / 2.2g	たんぱく質16.1g 307kcal / 2.5g	たんぱく質15.9g 205kcal / 1.8g
27 日 (日)	28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	31 日 (木)		
プレーンオムレツ・ミートソース ほうれん草ベーコン ちりめんじゃこの佃煮 高野豆腐と野菜の煮物 赤ずいきの酢の物 おかず豆	メバル煮付け 花形人参 おくらと湯葉のお浸し 蒸し鶏の胡麻だれ和え しば漬け さつまいもの甘煮	若鶏から揚げ 彩かにかまサラダ 五目厚焼き玉子 厚揚げのそぼろあん 胡瓜とアカモクの酢の物 ミートボール(オニオンソース)	あじ塩焼き れんこんの甘酢漬け 若布と干し海老の当座煮 花野菜のポトフ おかか佃煮 焼きそば	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 肉入り野菜炒め 高菜ちりめん 蒸し鶏サラダ		
たんぱく質15.7g 199kcal / 1.9g	たんぱく質17.9g 193kcal / 1.6g	たんぱく質16.7g 268kcal / 2.1g	たんぱく質19.5g 169kcal / 1.7g	たんぱく質15.8g 290kcal / 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