

2025 年 7 月

健康ボリューム食
昼食

	※ 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	豚角煮 おくらの胡麻和え なます 蓮根そぼろ 広島菜漬け 小豆煮	鶏肉とザーサイのメンチカツ キャベツのマリネ 高野豆腐と野菜の煮物 湯葉入りチンゲン菜 そら豆 ごぼうサラダ	スケソウダラ煮付け 花形人参 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 干し海老入り卵の花 紅芯大根 モロヘイヤの辛子和え	鶏肉の柚子おろし さつまいもの蜜がけ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) しば漬け 枝豆とコーンのカラフルマリネ	豚ロース生姜焼き キャベツと人参の炒め 茄子とピーマンの煮浸し 野菜しんじょう 鶏そぼろ 大根とルッコラのサラダ
	○○kcal / ○.○g	371kcal / 1.5g	371kcal / 2.8g	285kcal / 2.2g	285kcal / 2.2g	281kcal / 2.9g
6 日 (日)	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)	12 日 (土)
鶏肉と里芋のミルク煮 蓮根練り胡麻ドレッシング 平麺ビーフン (大豆ミート入り) あみ佃煮 高菜ナムル	豚肉の柳川風 かぶの湯葉あんかけ カリフラワーとウインナーの煮物 胡瓜漬け ツナマヨコーン	ゴロつとイカメンチ 豚肉のトマトソース マロニ中華風 ミートボール(オニオンソース) キャロットラペ 小松菜のお浸し	麻婆豆腐 ツナとほうれん草の和え物 鶏肉の黒酢風味 豆ひじき 刻みたくあん おくらの胡麻和え	豚肉の味噌仕立て いんげんの生姜醤油和え 野菜のおろし南蛮 焼きそば 塩えんどう豆 鶏レバー煮	ぶり煮付け ふきの含め煮 一口照り焼きチキン じゃが芋と人参の煮物 小松菜の和え物 大根としその実の漬物 ザーサイの塩レモン風味	トマトソースハンバーグ ブロッコリーとコーンの和え物 肉入り野菜炒め なます 広島菜漬け かにかま入り玉子
268kcal / 2.6g	274kcal / 2.8g	325kcal / 2.1g	264kcal / 2.6g	377kcal / 3.0g	326kcal / 2.5g	298kcal / 3.0g
13 日 (日)	14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)	19 日 (土)
白身魚ひと口竜田 キャベツと人参の炒め とりごぼう お豆と昆布の煮物 おかか生姜 青森県産長芋と胡瓜の和え物 具入り甘酢あん (きのこ)	治部煮 ニラ入り玉子 厚揚げのそぼろあん マカロニと果物のサラダ 赤しそ大根 いんげんのピーナッツ和え	牛焼肉 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ちくわの炒り煮 さつまいもの甘煮 白菜漬け わさび菜おひたし	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ささげの胡麻和え ジャンボ肉だんご 野沢菜入り大根の漬物 人参しりしり	鶏肉のデミグラスソース あおさ入り玉子焼き おかず豆 あみ佃煮 おくらのおかか和え	豚ロースのオニオンソース ブロッコリーのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め 切干大根煮 赤ずいきの酢の物 ツナマヨコーン	ぶり照焼き 味付いんげん ほうれん草と油揚げのお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜の生姜漬け ささがききんぴらごぼう
362kcal / 2.6g	281kcal / 2.6g	290kcal / 2.2g	290kcal / 1.7g	279kcal / 2.2g	295kcal / 2.8g	352kcal / 2.2g
20 日 (日)	21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)	26 日 (土)
鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て さつまいもとリンゴの甘煮 蓮根そぼろ 高菜ちりめん 黒豆	いわし山椒煮 人参煮 野菜と豚肉の炊き合わせ ミートボール(柚子おろし) 塩えんどう豆 チンゲン菜と人参のお浸し	麻婆茄子 おくらとひじきの和え物 焼ギョーザ ささげのお浸し 赤しそ大根 花斗六豆	ごだわりもも唐揚げ いかフライ カリフラワーとウインナーの煮物 マカロニサラダ ふき味噌きゅうり (角一味噌) 小松菜のお浸し フライソース	ミートオムレツ 人参グラッセ ツナとほうれん草の和え物 つくねの甘酢あん 大根としその実の漬物 大豆ちりめん	メバル煮付け 味付いんげん ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 じゃが芋とおからのサラダ 白菜漬け 高菜ナムル	ミルフィーユカツ 青菜ピーナッツ和え キャベツとカニカマのサラダ ひじき煮 野沢菜入り大根の漬物 小豆煮 フライソース
358kcal / 1.7g	270kcal / 2.3g	274kcal / 3.0g	420kcal / 2.9g	299kcal / 2.6g	315kcal / 2.4g	347kcal / 2.9g
27 日 (日)	28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	31 日 (木)		
豚肉炙り焼き ちくわの炒り煮 茄子とピーマンの煮浸し しゅうまい あみ佃煮 わさび菜おひたし	鶏唐揚げの香味ソース ふきと油揚げの田舎煮 味噌担々風春雨 (角一味噌) 紅芯大根 うずら豆	さわら塩焼 人参煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 豆乳入りしっとり卵の花 刻みたくあん いんげんのピーナッツ和え	鶏つくね焼き (金平入り) キャベツと人参の炒め さつまいもの蜜がけ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 桜でんぶ おくらのおかか和え	牛肉のカレーソース 野菜とウインナーの炒め物 切干大根煮 肉味噌 (角一味噌) 野菜のマリネ		
293kcal / 3.2g	346kcal / 2.2g	296kcal / 2.7g	320kcal / 3.3g	368kcal / 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 7 月

健康ボリューム食
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	ぶり照焼き 華かまぼこ 野菜と豚肉の炊き合わせ 焼きそば 胡瓜の生姜漬け 人参しりしり	麻婆茄子 青菜ピーナッツ和え ブロッコリーのカニカマあかけ スクランブルエッグ (人参) 赤しそ大根 大豆ちりめん	デミグラスソースハンバーグ ジャーマンポテト ほうれん草と蒸し鶏の和え物 マカロニサラダ 白菜漬け おくらのおかか和え	さば味噌煮 人参煮 野菜とウィンナーの炒め物 おかず豆 刻みたくあん 小松菜とちくわの煮浸し	ミルフィーユカツ 胡瓜とツナの酢の物 野菜とペンネのケチャップ炒め ほうれん草と人参の煮浸し 塩えんどう豆 ちりめんじゃこの佃煮 フライソース
	○○kcal / ○.○g	378kcal / 2.6g	280kcal / 2.7g	286kcal / 3.1g	445kcal / 2.7g	306kcal / 2.3g
6 日 (日)	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)	12 日 (土)
銀ひらす照り焼き 花形人参 出汁巻き玉子 ひじき煮 大根としその実の漬物 いんげんのピーナッツ和え	鶏肉ときのこのガーリックソテー 野菜のマリネ 五目揚げ豆腐 切干大根煮 広島菜漬け 黒豆	ネギ塩豚ロース焼き ブロッコリーのお浸し 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ 野沢菜入り大根の漬物 若布と干し海老の当座煮	鶏唐揚げの香味ソース キャベツとヤングコーンの炒め物 豆乳入りしっとり卵の花 赤ずいきの酢の物 わさび菜おひたし	ミートオムレツ チンゲン菜と人参のお浸し チンジャオロース しゅうまい しば漬け さがききんぴらごぼう	ビーフメンチカツ カラフルピクルス カリフラワーサラダ ささげのお浸し 切り昆布煮 大豆ちりめん フライソース	あじみりん焼き 花形人参 ツナの梅風味パスタ 蓮根そぼろ あみ佃煮 おくらと湯葉のお浸し
285kcal / 2.3g	338kcal / 2.2g	280kcal / 2.9g	314kcal / 2.7g	268kcal / 2.5g	418kcal / 3.0g	277kcal / 1.7g
13 日 (日)	14 日 (月)	15 日 (火)	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)	19 日 (土)
豚肉炙り焼き 青梗菜の青海苔入り煮浸し 高野豆腐と野菜の煮物 ミートボール(柚子おろし) キャロットラペ 花斗六豆	さば煮付け 人参煮 ほうれん草ナムル ひじき煮 胡瓜の生姜漬け キャベツのマリネ	鶏肉のカレーソース ペペロンチーノ キャベツの洋風煮 干し海老入り卵の花 刻みたくあん ごぼうサラダ	ヒレカツ 小松菜とじゃこのお浸し 花野菜のポトフ 平麺ビーフン (大豆ミート入り) しそ昆布 うずら豆 フライソース	にしん甘辛煮 ふきの含め煮 厚揚げのきのこあんかけ ポテトサラダ 胡瓜漬け 高菜ナムル	鶏肉と里芋のミルク煮 おさかなハンバーグ 焼きそば 広島菜漬け 小豆煮	豚肉とアスパラの塩タレソース かぶの湯葉あんかけ パンプキンサラダ 大根としその実の漬物 枝豆とコーンのカラフルマリネ
306kcal / 2.7g	394kcal / 2.5g	395kcal / 2.6g	339kcal / 2.3g	265kcal / 2.4g	331kcal / 2.9g	271kcal / 2.9g
20 日 (日)	21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)	26 日 (土)
海老フライ 大葉香るささみカツ ラタトゥイユ 豆ひじき 白菜漬け 小松菜とちくわの煮浸し タルタルソース・フライソース	豚ロース生姜焼き ザーサイ炒め ブロッコリーのカニカマあかけ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 野沢菜入り大根の漬物 合鴨スモーク	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け 中華春雨 豚肉の黒胡椒ソース さつま芋煮 しば漬け ほうれん草のごま和え	牛肉のカレーソース きのこ入金平牛蒡炒め スクランブルエッグ (人参) 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮	豚肉の味噌仕立て キャベツ (付合せ) ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 切り昆布煮 おくらと湯葉のお浸し	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ブロッコリーとコーンの和え物 お豆と昆布の煮物 胡瓜漬け 人参しりしり	牛焼肉 ザーサイの塩レモン風味 高野豆腐の含め煮 ほうれん草と人参の煮浸し おかか生姜 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌)
377kcal / 2.2g	363kcal / 2.7g	326kcal / 2.3g	408kcal / 2.9g	356kcal / 2.6g	322kcal / 3.5g	264kcal / 2.2g
27 日 (日)	28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	31 日 (木)		
白糸だらの照焼き 花形人参 豚肉とポテトのカレーソース マカロニと果物のサラダ 広島菜漬け 鶏レバー煮	麻婆豆腐 おからの胡麻和え 厚焼き玉子 (関東風) さつまいもの甘煮 しば漬け さがききんぴらごぼう	大きな海老フライ 根菜の香味炒め 豆サラダ 胡瓜とアカモクの酢の物 ちりめんじゃこの佃煮 タルタルソース	豚肉ときこの生姜醤油炒め ブロッコリーのお浸し ビーフン 小松菜の和え物 白菜漬け 黒豆	鶏肉の柚子おろし スクランブルエッグ (人参) パンプキンサラダ 塩えんどう豆 青森県産長芋と胡瓜の和え物		
266kcal / 2.2g	271kcal / 2.3g	333kcal / 2.3g	284kcal / 2.9g	327kcal / 2.1g		

【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
