

2025 年 7 月

普通食
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	黄金カレイの煮付け 人参煮 蓮根そぼろ 大根サラダ 小豆煮 広島菜漬け	大葉香るささみカツ 湯葉入りチンゲン菜 ラタトゥイユ ごぼうサラダ そら豆 フライソース	カツオ煮付け 花形人参 干し海老入り卵の花 野菜と木耳の彩り炒め モロヘイヤの辛子和え 紅芯大根	豚肉の葱塩ソース 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 茄子と挽肉の味噌炒め 枝豆とコーンのカラフルマリネ しば漬け	いわし山椒煮 味付いんげん 野菜しんじょう 豆腐干と野菜の中華和え 大根とルッコラのサラダ 鶏そぼろ
	○○kcal / ○.○g	171kcal / 1.4g	272kcal / 1.5g	165kcal / 1.5g	236kcal / 2.2g	200kcal / 2.0g
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 平麺ビーフン (大豆ミート入り) さがきごぼうと薩摩揚げの金平 高菜ナムル あみ佃煮 タルタルソース	さば塩焼 れんこんの甘酢漬け カリフラワーとウインナーの煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め ツナマヨコーン 胡瓜漬け	鶏ごぼうフライ ミートボール(オニオンソース) 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜のお浸し キャロットラペ フライソース	ナガメバルのトマト煮 ペペロンチーノ 豆ひじき 畑のお肉の旨煮 おぐらの胡麻和え 刻みたくあん	豚肉の南蛮風 焼きそば 花野菜のポトフ 鶏レバー煮 塩えんどう豆	麻婆豆腐 小松菜の和え物 鶏さつま揚げ ザーサイの塩レモン風味 大根としその実の漬物	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン なます ポテトとウインナー かにかま入り玉子 広島菜漬け
231kcal / 1.8g	221kcal / 1.9g	255kcal / 1.8g	211kcal / 2.2g	187kcal / 2.1g	191kcal / 2.4g	250kcal / 2.1g
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 お豆と昆布の煮物 がんもと野菜の含め煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物 おかか生姜 フライソース	炭火焼き鳥 マカロニと果物のサラダ さがきごぼうと薩摩揚げの金平 いんげんのピーナッツ和え 赤しそ大根	にしんみぞれ煮 花形人参 さつまいもの甘煮 鶏肉と春雨の中華和え わさび菜おひたし 白菜漬け	豚肉の生姜風味 ジャンボ肉だんご 野菜とウインナーの炒め物 人参しりしり 野沢菜入り大根の漬物	あじみりん焼き チンゲン菜のお浸し おかず豆 真狩村産人参のクロッケ おぐらのおかか和え あみ佃煮	鶏肉と蓮根のチリソース 切干大根煮 高野豆腐と野菜の煮物 ツナマヨコーン 赤ずいきの酢の物	メバル塩焼き 味付いんげん 豆乳入りしっとり卵の花 白菜と青菜のそぼろあんかけ さがききんぴらごぼう 胡瓜の生姜漬け
237kcal / 1.7g	232kcal / 1.9g	186kcal / 1.7g	253kcal / 2.4g	202kcal / 1.1g	175kcal / 1.6g	154kcal / 2.2g
20 日 (日)	21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)	26 日 (土)
酢豚 蓮根そぼろ 大根サラダ 黒豆 高菜ちりめん	気仙沼産カツオカツ ミートボール(柚子おろし) 畑のお肉とキャベツの味噌炒め (角一味噌) チンゲン菜と人参のお浸し 塩えんどう豆 フライソース	鶏肉の柳川風 ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 花斗六豆 赤しそ大根	ぶり照焼 花形人参 マカロニサラダ 五目揚げ豆腐 小松菜のお浸し ふき味噌きゅうり (角一味噌)	豚肉のレモンソース つくねの甘酢あん 豆腐干と野菜の中華和え 大豆ちりめん 大根としその実の漬物	さわら塩焼き 華かまぼこ じゃが芋とおからのサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め 高菜ナムル 白菜漬け	メンチカツ ひじき煮 鶏肉入り玉子とし 小豆煮 野沢菜入り大根の漬物 フライソース
222kcal / 1.5g	290kcal / 1.8g	158kcal / 2.2g	260kcal / 1.9g	227kcal / 2.2g	212kcal / 1.7g	299kcal / 2.2g
27 日 (日)	28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	31 日 (木)		
いわしかつお節煮 味付いんげん しゅうまい 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし あみ佃煮	鶏肉ねぎ塩ダレ 味噌担々風春雨 (角一味噌) 出汁巻き玉子 うずら豆 紅芯大根	スケソウダラ煮付け 人参煮 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールトマトソース いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん	茄子と大豆ミートのカレー風味 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) がんもと野菜の含め煮 おぐらのおかか和え 桜でんぶ	ぶり煮付け 味付いんげん 切干大根煮 キャベツの洋風煮 野菜のマリネ 肉味噌 (角一味噌)		
238kcal / 1.9g	282kcal / 1.6g	211kcal / 1.8g	199kcal / 2.1g	215kcal / 1.3g		

【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

普通食
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 焼きそば 鶏さつま揚げ 人参しりしり 胡瓜の生姜漬け	厚揚げの塩そばろあん スクランブルエッグ (人参) ポテトとウインナー 大豆ちりめん 赤しそ大根	つくね (くわい入り) マカロニサラダ 高野豆腐の含め煮 おくらのおかか和え 白菜漬け	にしん甘辛煮 人参煮 おかず豆 鶏肉と春雨の中華和え 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん	牛すき焼き風ロコッテ ほうれん草と人参の煮浸し チキンポルクトマトソース ちりめんじゃこの佃煮 塩えんどう豆 フライソース
	○○kcal / ○.○g	253kcal / 2.4g	232kcal / 1.6g	211kcal / 2.3g	204kcal / 1.8g	310kcal / 1.6g
6 日 (日)	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)	12 日 (土)
さわりみりん焼き 花形人参 ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え 大根としその実の漬物	豚肉と木耳の中華旨煮 切干大根煮 ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) 黒豆 広島菜漬け	あじ西京焼き 花車かまぼこ ポテトサラダ キャベツの洋風煮 若布と干し海老の当座煮 野沢菜入り大根の漬物	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め 豆乳入りしっとり卵の花 厚焼き玉子 (関東風) わさび菜おひたし 赤ずいきの酢の物	マスの塩焼き 味付いんげん しゅうまい 大根サラダ ささがききんぴらごぼう しば漬け	チキンカツ ささげのお浸し 茄子のトマトソース 大豆ちりめん 切り昆布煮 フライソース	ぶりの揚げ煮 花形人参 蓮根そぼろ たこ入り豆腐しんじょう おくらと湯葉のお浸し あみ佃煮
175kcal / 1.9g	209kcal / 1.6g	145kcal / 1.6g	243kcal / 1.6g	208kcal / 1.6g	267kcal / 1.8g	209kcal / 1.3g
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 ミートボール(柚子おろし) 鶏肉入り玉子とじ 花斗六豆 キャロットラペ	いわし紀州煮 人参煮 ひじき煮 豆腐干と野菜の中華和え キャベツのマリネ 胡瓜の生姜漬け	チキンミートローフ 干し海老入り卵の花 出汁巻き玉子 ごぼうサラダ 刻みたくあん トッピングソース (トマト)	白身フライ 平麺ビーフン (大豆ミート入り) ブロッコリーのカニカマあんかけ うずら豆 しそ昆布 タルタルソース	麻婆茄子 (角一味噌) ポテトサラダ 鶏さつま揚げ 高菜ナムル 胡瓜漬け	銀ひらす照焼き 花形人参 焼きそば 畑のお肉の旨煮 小豆煮 広島菜漬け	若鶏のカレー焼き ペペロンチーノ パンプキンサラダ ロールキャベツ 枝豆とコーンのカラフルマリネ 大根としその実の漬物
218kcal / 1.9g	177kcal / 2.4g	262kcal / 2.1g	240kcal / 1.7g	237kcal / 2.2g	224kcal / 1.5g	228kcal / 1.8g
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 キャベツと人参の炒め 豆ひじき ささみフライ (梅入り) 小松菜とちくわの煮浸し 白菜漬け	豚肉のトマトソース 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 野菜と木耳の彩り炒め 合鴨スモーク 野沢菜入り大根の漬物	ホッケ塩焼き れんこんの甘酢漬け さつま芋煮 春雨と野菜のそぼろ炒め ほうれん草のごま和え しば漬け	鶏肉とインゲンのおイスターソース スクランブルエッグ (人参) キャベツの洋風煮 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	黄金カレー唐揚げ 平麺ビーフン (大豆ミート入り) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらと湯葉のお浸し 切り昆布煮	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ お豆と昆布の煮物 花野菜のポトフ 人参しりしり 胡瓜漬け	豚肉とがんもの含め煮 ほうれん草と人参の煮浸し 鶏さつま揚げ 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌) おかか生姜
243kcal / 2.2g	254kcal / 1.8g	175kcal / 1.7g	181kcal / 1.9g	213kcal / 2.0g	223kcal / 2.3g	187kcal / 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 マカロニと果物のサラダ 野菜とウインナーの炒め物 鶏レバー煮 広島菜漬け ミートソース	メバル煮付け 花形人参 さつまいもの甘煮 豆腐と野菜のそぼろあん ささがききんぴらごぼう しば漬け	若鶏から揚げ ナポリタン 豆サラダ キャベツとさつま揚げの中華煮 ちりめんじゃこの佃煮 胡瓜とアカモクの酢の物	あじ塩焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 ポテトとウインナー 黒豆 白菜漬け	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 野菜と木耳の彩り炒め 青森県産長芋と胡瓜の和え物 塩えんどう豆		
207kcal / 2.0g	164kcal / 1.7g	229kcal / 1.9g	186kcal / 1.7g	249kcal / 2.3g		

【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