

2025 年 8 月

幸たんぱく食
屋食

31 日 (日)			※ 栄養価表示		1 日 (金)	2 日 (土)
豚肉とがんもの含め煮 イカのマリネ おくらのおかか和え かぶの湯葉あんかけ 白菜漬け 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)			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		牛肉アスパラのオイスターソース 鶏レバー煮 ロールキャベツ キャロットラペ 豆ひじき	にしん甘辛煮 がんもの煮物 蒸し鶏胡麻和え 出汁巻き玉子 切り昆布煮 湯葉入りチンゲン菜
たんぱく質206.0g 227kcal / 2.1g					たんぱく質15.7g 198kcal / 1.5g	たんぱく質15.7g 245kcal / 1.7g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
鶏肉と茄子の黒酢あん グリーンピースとベーコンの炒め 小松菜のお浸し たこ入り豆腐しんじょう 豚肉のしぐれ煮 さつまいもの甘煮	さば煮付け 人参煮 ザーサイの塩レモン風味 高野豆腐と野菜の煮物 白菜漬け ほうれん草と蒸し鶏の和え物	つくね (くわい入り) イカのマリネ ツナマヨコーン ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 そら豆 焼きそば	気仙沼産マゴロカッ・フライソース 彩かにかまサラダ ささみの梅肉和え 豆腐の中華あん 桜でんぶ お豆と昆布の煮物	厚揚げの塩そばろあん えびとポテトのバター醤油 ちりめんじゃこの佃煮 豚肉入り甘辛春雨 大根としその実の漬物 スクランブルエッグ (人参)	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け 小豆煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ 胡瓜漬け 切干大根煮	豚肉と木耳の中華旨煮 ツナサラダ 鶏さつま揚げ 刻みたくあん 味噌担々風春雨 (角一味噌)
たんぱく質15.7g 210kcal / 1.4g	たんぱく質16.3g 285kcal / 1.7g	たんぱく質15.9g 267kcal / 2.6g	たんぱく質16.2g 293kcal / 2.1g	たんぱく質15.7g 224kcal / 2.1g	たんぱく質17.8g 172kcal / 1.4g	たんぱく質15.7g 242kcal / 2.2g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
マスの塩焼き がんもの煮物 高菜ナムル キャベツの洋風煮 あみ佃煮 おかず豆	大葉香るささみカツ・フライソース ほうれん草ベーコン 片口いわし浅炊き あおさ入り玉子焼き キャロットラペ 平麺ビーフン (大豆ミート入り)	銀ひらす照焼き 人参煮 いんげんのピーナッツ和え 野菜と木耳の彩り炒め しば漬け カリフラワーとウインナーの煮物	チキン・ロー・トゥー・ソース (トマト) イカと揚げ芋のオーロラソース うずら豆 高野豆腐の含め煮 肉味噌 (角一味噌) 小松菜の和え物	いわし紀州煮 湯葉の含め煮 モロヘイヤの辛子和え 大根サラダ おかか生姜 ミートボール (オニオンソース)	麻婆茄子 (角一味噌) えびとポテトのバター醤油 合鴨スモーク 出汁巻き玉子 高菜ちりめん ささげのお浸し	さば塩焼 味付いんげん 若布と干し海老の当座煮 豆腐の中華あん 赤ずいきの酢の物 豆サラダ
たんぱく質17.0g 174kcal / 1.3g	たんぱく質16.5g 311kcal / 1.8g	たんぱく質16.1g 183kcal / 1.7g	たんぱく質16.1g 246kcal / 2.2g	たんぱく質16.0g 206kcal / 1.7g	たんぱく質16.1g 281kcal / 2.3g	たんぱく質17.0g 308kcal / 1.8g
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
豚肉のトマトソース かにかま入り玉子 鶏さつま揚げ 塩えんどう豆 湯葉入りチンゲン菜	ハンバーグ・和風おろしソース キャベツと人参の炒め 黒豆 豚肉入り甘辛春雨 切り昆布煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え	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 おくらのおかか和え 高野豆腐と野菜の煮物 しょうがの甘辛煮 ニラ入り玉子	スケソウダラ煮付け 人参煮 わさび菜おひたし ラタトゥイユ 胡瓜とアカモクの酢の物 干し海老入り卵の花	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ツナマヨコーン 厚焼き玉子 (関東風) そら豆 ささげの胡麻和え	ホッケ塩焼 花形人参 モロヘイヤの辛子和え 大葉入り豆腐団子 ザーサイ炒め 平麺ビーフン (大豆ミート入り)	鶏肉と蓮根のチリソース 五目厚焼き玉子 厚揚げのそばろあん 胡瓜の生姜漬け 小松菜の和え物
たんぱく質15.7g 245kcal / 1.6g	たんぱく質16.6g 311kcal / 2.4g	たんぱく質16.6g 247kcal / 2.0g	たんぱく質16.0g 162kcal / 1.5g	たんぱく質16.5g 251kcal / 1.9g	たんぱく質19.1g 206kcal / 2.3g	たんぱく質16.1g 197kcal / 2.1g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
シイタケ田揚げ・甘酢あん ほうれん草ベーコン 小豆煮 筑前煮 しそ昆布 ミートボール (柚子おろし)	鶏肉と野菜の和風醤油煮 豚ももチャーシュー たこ入り豆腐しんじょう あみ佃煮 焼きそば	ぶり照焼 味付いんげん 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌) 春雨と野菜のそぼろ炒め 大根としその実の漬物 湯葉入りチンゲン菜	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ かにかま入り玉子 蒸し鶏の胡麻だれ和え 広島菜漬け 蓮根そぼろ	黄金カレイの煮付け がんもの煮物 うずら豆 豆腐干と野菜の中華和え 赤ずいきの酢の物 ふきと油揚げの田舎煮	鶏肉としろ菜の旨煮 片口いわし浅炊き 厚焼き玉子 (関東風) 切り昆布煮 じゃが芋とおからのサラダ	えびカツ・フライソース ミートマカロニ ツナとほうれん草の和え物 揚げ団子のオイスターソース キャロットラペ ひじき煮
たんぱく質15.7g 227kcal / 2.1g	たんぱく質16.1g 204kcal / 2.1g	たんぱく質17.2g 249kcal / 1.8g	たんぱく質16.0g 313kcal / 2.0g	たんぱく質18.2g 192kcal / 1.7g	たんぱく質22.0g kcal / 861.0g	たんぱく質30.1g kcal / 949.0g

【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 8 月



幸たんぱく食
夕食

31 日 (日)			※ 栄養価表示		1 日 (金)	2 日 (土)
カツオの煮付け 花形人参 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ラトウイユ あみ佃煮 マカロニサラダ たんぱく質174.0g 226kcal / 2.2g			おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡します！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		豚肉の南蛮風 ツナとほうれん草の和え物 鶏さつま揚げ くるみ味噌 蓮根そぼろ たんぱく質15.8g 258kcal / 2.2g	麻婆豆腐 えびとポテトのバター醤油 片口いわし浅炊き 鶏肉と春雨の中華和え 広島菜漬け しゅうまい たんぱく質15.9g 223kcal / 2.1g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
白身フライ・タルタルソース ミートマカロニ いんげんのピーナッツ和え 塩のお肉とキャベツの味噌炒め (角一味噌) おかか昆布 厚揚げのきのこあんかけ たんぱく質15.7g 277kcal / 2.0g	豚肉の葱塩ソース 一口照り焼きチキン 大葉入り豆腐団子 あみ佃煮 豆サラダ たんぱく質15.7g 262kcal / 2.0g	いわし山椒煮 湯葉の含め煮 大根とルッコラのサラダ 鶏肉入り玉子とし 畑のお肉しぐれ煮 小松菜の和え物 たんぱく質16.5g 205kcal / 2.0g	鶏肉の二色巻き ほうれん草ベーコン 黒豆 じゃが芋と人参の煮物 胡瓜の生姜漬け ミートボール(柚子おろし) たんぱく質16.2g 280kcal / 2.3g	白糸だらの照焼き 花形人参 小松菜とちくわの煮しめ 茄子と挽肉の味噌炒め 赤ずいきの酢の物 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質17.6g 199kcal / 1.6g	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め わさび菜おひたし 厚焼き玉子 (関東風) ザーサイ炒め マカロニサラダ たんぱく質16.5g 254kcal / 1.6g	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 切昆布と油揚げのおかか煮 かぶの湯葉あんかけ 鶏そぼろ 野菜しんじょう たんぱく質16.2g 290kcal / 2.1g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
ハンバーグ・デミグラスソース ペペロンチーノ 豚ももチャーシュー 豆腐干と野菜の中華和え 白菜漬け ニラ入り玉子 たんぱく質15.9g 302kcal / 2.5g	にしんみぞれ煮 ちくわの煮物 ツナマヨコーン 塩のお肉とキャベツの味噌炒め (角一味噌) 塩えんどう豆 ひじき煮 たんぱく質15.9g 242kcal / 2.3g	ゴーヤチャンプルー 彩かにかまサラダ 大豆ちりめん とりごぼう 桜でんぶ ジャンボ肉だんご たんぱく質15.9g 289kcal / 2.4g	メバル塩焼き チンゲン菜のお浸し 大根とルッコラのサラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め 切り昆布煮 ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質19.6g 167kcal / 1.7g	鶏ごぼうフライ・フライソース ミートマカロニ おぐらの胡麻和え たこ入り豆腐しんじょう 豚肉のしぐれ煮 お豆と昆布の煮物 たんぱく質15.7g 283kcal / 1.9g	サーモンバーグ イカのマリネ ツナサラダ 畑のお肉の旨煮 そら豆 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質16.9g 284kcal / 2.2g	だしから揚げ・タルタルソース ほうれん草ベーコン 花斗六豆 ロールキャベツ ザーサイ炒め 切干大根煮 たんぱく質17.7g 240kcal / 1.4g
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜のお浸し がんもと野菜の含め煮 ふき味噌きゅうり (角一味噌) 焼きそば たんぱく質17.8g 193kcal / 1.8g	牛肉と野菜のオイスターソース 鶏レバー煮 五目揚げ豆腐 はりはり漬 おかず豆 たんぱく質16.0g 252kcal / 1.9g	さわら塩焼 花形人参 キャベツのマリネ ポテトとウインナー 広島菜漬け マカロニサラダ たんぱく質18.6g 237kcal / 1.5g	鶏肉の柳川風 彩かにかまサラダ いんげんのピーナッツ和え かぶの湯葉あんかけ くるみ味噌 ひじき煮 たんぱく質16.2g 234kcal / 2.5g	ナガメバルのトマト煮 ペペロンチーノ 合鴨スモーク 豆腐と野菜のそぼろあん 胡瓜漬け さつまいもの甘煮 たんぱく質15.7g 236kcal / 2.3g	メンチカツ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め ちりめんじゃこの佃煮 じゃが芋と人参の煮物 赤ずいきの酢の物 野菜しんじょう たんぱく質15.7g 308kcal / 2.3g	いわしかつお節煮 ちくわの煮物 おぐらの胡麻和え 畑のお肉の旨煮 刻みたくあん ツナの梅風味パスタ たんぱく質16.7g 235kcal / 2.2g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
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 大根とルッコラのサラダ 鶏肉と春雨の中華和え 高菜ちりめん 豆ひじき たんぱく質15.8g 226kcal / 2.2g	あじ塩焼き れんこんの甘酢漬け 人参しりしり キャベツの洋風煮 白菜漬け 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質18.0g 172kcal / 1.5g	豚肉の生姜風味 わさび菜おひたし 鶏さつま揚げ おかか佃煮 ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質16.0g 220kcal / 2.2g	さば味噌煮 花形人参 小松菜のお浸し 高野豆腐の含め煮 畑のお肉しぐれ煮 なます たんぱく質15.7g 294kcal / 1.6g	鹿児島県産黒豚の野しゃぶ(さば)おろしあん キャベツと人参の炒め ニラ入り玉子 なすびとにがごりの味噌煮 おぐらと湯葉のお浸し がね たんぱく質13.2g 344kcal / 1.9g	めばる白醬油風味焼き れんこんの甘酢漬け 若布と干し海老の当座煮 肉入り野菜炒め 刻みたくあん 小松菜の和え物 たんぱく質15.7g kcal / 727.0g	鶏肉ねぎ塩ダレ ごぼうサラダ ポテトとウインナー 豚肉のしぐれ煮 野菜しんじょう たんぱく質269.0g kcal / 772.0g

【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

