

2025 年 8 月

健康ボリューム食
昼食

31 日 (日)			※ 栄養価表示		1 日 (金)	2 日 (土)
白糸だらの照焼き 菜の花のおひたし 豚肉の黒胡椒ソース 豆ひじき 赤ずいきの酢の物 人参しりしり			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		ヒレカツ・フライソース 山菜とちくわの炊き合わせ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 豆ひじき 赤しそ大根 五目厚焼き玉子	ネギ塩豚ロース焼き キャベツ (付合せ) 高野豆腐と野菜の煮物 湯葉入りチンゲン菜 あみ佃煮 ささみの梅肉和え
299kcal / 2.9g			〇〇kcal / 〇.〇g		330kcal / 2.1g	269kcal / 2.6g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
銀ひらす照り焼き オクラのお浸し 厚揚げのそぼろあん マカロニサラダ 野沢菜入り大根の漬物 人参しりしり	デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ ジャーマンポテト ささげの胡麻和え おなか佃煮 ザーサイの塩レモン風味	鶏肉ときこのガーリックソース ごぼうサラダ 野菜のおろし南蛮 焼きそば 広島菜漬け うずら豆	ビーフメンチカツ・フライソース カラフルピクルス キャベツの洋風煮 お豆と昆布の煮物 しば漬け チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉と里芋のミルク煮 根菜の香味炒め マカロニと果物のサラダ おなか昆布 おぐらの胡麻和え	ぶり照焼き れんこんの甘酢漬け 高野豆腐の含め煮 ささげのお浸し 胡瓜漬け さがききんぴらごぼう	牛焼肉 キャベツと人参の炒め ふきと油揚げの田舎煮 味噌担々風春雨 (角一味噌) 刻みたくあん ちりめんじゃこの佃煮
285kcal / 2.0g	298kcal / 2.9g	333kcal / 2.7g	388kcal / 3.0g	304kcal / 3.0g	316kcal / 2.2g	302kcal / 2.2g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
豚ロースのオニオンソース ナポリタン カリフラワーサラダ さつまいもの甘煮 おなか生姜 高菜ナムル	白身フライ・タルタルソース 牛すき焼き風コロッケ・フライソース キャベツとさつま揚げの中華煮 ほうれん草と人参の煮浸し 赤しそ大根 小豆煮	あじみりん焼き 人参煮 ビーフン 干し海老入り卵の花 しば漬け モロヘイヤの辛子和え	鶏肉のカレーソース ツイストマカロニ ポテトとウインナー 小松菜の和え物 大根としその実の漬物 ツナマヨコーン	さば煮付け 花形人参 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 蓮根そぼろ あみ佃煮 キャベツのマリネ	麻婆豆腐 ニラ入り玉子 野菜と豚肉の炊き合わせ つくねの甘酢あん 白菜漬け ツナとほうれん草の和え物	白身魚と口蘑田・貝入・甘酢あん (角一味噌) 菜の花の辛子和え 花野菜のポトフ 豆サラダ 紅芯大根 若布と干し海老の当座煮
273kcal / 2.5g	437kcal / 2.3g	287kcal / 2.0g	398kcal / 2.7g	412kcal / 1.9g	266kcal / 2.8g	318kcal / 2.9g
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て おさかなハンバーグ ささげのお浸し 刻みたくあん うずら豆	豚ロース生姜焼き ブロッコリーのお浸し マロニー中華風 さつまいもの甘煮 高菜ちりめん ささみの梅肉和え	海老フライ・タルタルソース こだわりもも唐揚げ カリフラワーとウインナーの煮物 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 塩えんどう豆 おぐらのおなか和え	あじ西京焼き 人参煮 湯葉入りチンゲン菜 とりごぼう 切干大根煮 胡瓜とアカモクの酢の物 黒豆	豚肉とアスパラの塩タレソース スクランブルエッグ (人参) しゅうまい しそ昆布 高菜ナムル	スケソウダラ煮付け 花形人参 鶏さつま揚げ パンプキンサラダ おなか生姜 枝豆とコーンのカラフルマリネ	豚肉の味噌仕立て 中華春雨 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 キャロットラペ 五目厚焼き玉子
316kcal / 2.6g	307kcal / 2.5g	371kcal / 2.1g	266kcal / 1.8g	312kcal / 2.6g	287kcal / 2.4g	344kcal / 3.0g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
ミルフィーユカツ・フライソース おぐらとひじきの和え物 野菜とウインナーの炒め物 ミートボール (柚子おろし) しば漬け さがききんぴらごぼう	ミートオムレツ ポテトサラダ 鶏肉の黒酢風味 焼きそば あみ佃煮 小松菜とちくわの煮浸し	にしん甘辛煮 味付いんげん 厚揚げのそぼろあん さつまいもの甘煮 大根としその実の漬物 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌)	鶏唐揚げの香味ソース キャベツとさつま揚げの中華煮 ひじき煮 広島菜漬け かにかま入り玉子	いわし山椒煮 人参煮 とりごぼう ふきと油揚げの田舎煮 塩えんどう豆 野菜のマリネ	鶏肉のデミグラスソース カリフラワーサラダ ツナの梅風味パスタ 切り昆布煮 いんげんのピーナッツ和え	大きな海老フライ・タルタルソース 肉入り野菜炒め 豆乳入りしっとり卵の花 野沢菜入り大根の漬物 一口照り焼きチキン
299kcal / 2.9g	290kcal / 2.8g	277kcal / 2.1g	307kcal / 2.7g	273kcal / 2.0g	288kcal / 2.6g	373kcal / 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

2025 年 8 月

健康ボリューム食
夕食

31 日 (日)			※ 栄養価表示		1 日 (金)	2 日 (土)
ネギ塩豚ロース焼き キャベツ (付合せ) 大根サラダ さつま芋煮 あみ佃煮 モロヘイヤの辛子和え			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		ナガメバルのトマト煮 ツイストマカロニ 大葉入り豆腐団子 蓮根そぼろ 昆布ちりめん 小松菜のお浸し	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 花野菜のポトフ しゅうまい 紅芯大根 ツナマヨコーン
268kcal / 2.3g			〇〇kcal / 〇.〇g		298kcal / 2.9g	314kcal / 2.4g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
ゴロっとイカメンチ チンジャオロース キャベツとヤングコーンの炒め物 干し海老入り卵の花 胡瓜漬け 小豆煮	さば味噌煮 ふきの含め煮 鶏肉と春雨の中華和え ひじき煮 刻みたくあん 小松菜とちくわの煮浸し	豚肉の黒酢あん 味付いんげん ほうれん草と油揚げのお浸し カリフラワーとウインナーの煮物 キャロットラペ 若布と干し海老の当座煮	スケソウダラ煮付け 人参煮 とりごぼう ツナの梅風味パスタ 胡瓜の生姜漬け かにかま入り玉子	麻婆茄子 ちくわの炒り煮 ブロッコリーとコーンの和え物 豆乳入りしっとり卵の花 そら豆 一口照り焼きチキン	チキンカツ・フライソース ほうれん草の干しえび和え 豚肉とポテトのカレーソース ミートボール(柚子おろし) ザーサイ炒め 黒豆	赤魚白醤油風味焼き オクラのお浸し 出汁巻き玉子 豆ひじき 鶏そぼろ いんげんのピーナッツ和え
356kcal / 2.3g	424kcal / 3.0g	277kcal / 3.3g	270kcal / 2.7g	287kcal / 2.9g	351kcal / 2.3g	280kcal / 1.5g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
鶏唐揚げの香味ソース 小松菜とツナの煮浸し 切干大根煮 白菜漬け 枝豆とコーンのカラフルマリネ	トマトソースハンバーグ 人参グラッセ きのこ入金平牛蒡炒め マカロニサラダ 広島菜漬け おくらと湯葉のお浸し	ミートオムレツ ブロッコリーのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め なます 桜でんぶ 大豆ちりめん	豚角煮 チンゲン菜のお浸し いんげんの生姜醤油和え ひじき煮 キャロットラペ 花斗六豆	鶏肉とザーサイのメンチカツ 春雨サラダ 高野豆腐と野菜の煮物 お豆と昆布の煮物 豚肉のしぐれ煮 わさび菜おひたし	メバル煮付け 味付いんげん 筑前煮 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜の生姜漬け 大根とルッコラのサラダ	豚肉の柳川風 野菜のおろし南蛮 ツナの梅風味パスタ 切り昆布煮 おくらの胡麻和え
279kcal / 2.3g	297kcal / 3.1g	311kcal / 2.4g	344kcal / 1.9g	396kcal / 3.0g	267kcal / 2.6g	270kcal / 2.9g
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
さわら塩焼 れんこんの甘酢漬け あおさ入り玉子焼き ポテトサラダ ふき味噌きゅうり (角一味噌) 小松菜のお浸し	鶏肉のデミグラスソース 肉入り野菜炒め おかず豆 しば漬け 人参しりしり	豚肉炙り焼き ザーサイの塩レモン風味 厚揚げのきのこあんかけ ミートボール(オニオンソース) 広島菜漬け 小豆煮	和風おろしソースハンバーグ 野菜のマリネ ほうれん草コーンバター マカロニと果物のサラダ あみ佃煮 いんげんのピーナッツ和え	牛肉のカレーソース ブロッコリーのカニカマあんかけ なます 胡瓜漬け 花斗六豆	サーモンフライ・タルタルソース ささみチーズフライ・フライソース 根菜の香味炒め 豆ひじき 紅芯大根 チンゲン菜と人参のお浸し	銀ひらす照り焼き 人参煮 茄子とピーマンの煮浸し じゃが芋とおからのサラダ 刻みたくあん 鶏レバー煮
307kcal / 2.3g	267kcal / 2.6g	313kcal / 2.8g	322kcal / 3.5g	357kcal / 2.3g	377kcal / 3.0g	288kcal / 2.4g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とパンネのケチャップ炒め ほうれん草と人参の煮浸し ザーサイ炒め ツナマヨコーン	豚肉ときのこの生姜醤油炒め キャベツ (付合せ) 焼ギョーザ ささげの胡麻和え 白菜漬け うずら豆	ヒレカツ・フライソース ペペロンチーノ ラタトゥイユ 野菜しんじょう おかか佃煮 わさび菜おひたし	牛焼肉 ブロッコリーのお浸し 白菜と青菜のそぼろあんかけ 干し海老入り卵の花 胡瓜漬け 小豆煮	鹿児島産黒豚の豚しゃぶ(さっぱりおろしあん) キャベツと人参の炒め おくらと湯葉のお浸し がね ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) なすびとにがごりの味噌煮 高菜明太	ぶり煮付け 花形人参 加賀れんこんの煮物 ほうれん草ナムル ミートボール(オニオンソース) 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮	鶏肉のカレーソース ごぼうサラダ ジャーマンポテト 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 胡瓜の生姜漬け 枝豆とコーンのカラフルマリネ
268kcal / 2.3g	288kcal / 2.6g	341kcal / 2.2g	327kcal / 2.6g	403kcal / 2.2g	287kcal / 2.0g	396kcal / 2.7g

【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