

2025 年 8 月

普通食
昼食

31 日 (日)			※ 栄養価表示		1 日 (金)	2 日 (土)
豚肉とがんもの含め煮 豆ひじき 春雨と野菜のそぼろ炒め 人参しりしり 赤ずいきの酢の物			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		牛すき焼き風コロツク・フライソース 豆ひじき 豆腐干と野菜の中華和え 五目厚焼き玉子 赤しそ大根	にしん甘辛煮 花形人参 湯葉入りチンゲン菜 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ささみの梅肉和え あみ佃煮
180kcal / 2.1g			○○kcal / ○.○g		306kcal / 2.0g	180kcal / 1.8g
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 マカロニサラダ たこ入り豆腐しんじょう 人参しりしり 野菜菜入り大根の漬物	さわらみりん焼き 人参煮 ささげの胡麻和え 肉入り野菜炒め ザーサイの塩レモン風味 おかか佃煮	つくね (くわい入り) 焼きそば 大根サラダ うずら豆 広島菜漬け	気仙沼産マゴロカツ・フライソース お豆と昆布の煮物 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け	厚揚げの塩そぼろあん マカロニと果物のサラダ チキンボールトマトソース おぐらの胡麻和え おかか昆布	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し ポテトとウインナー ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け	豚肉と木耳の中華旨煮 味噌担々風春雨 (角一味噌) がんもと野菜の含め煮 ちりめんじゃこの佃煮 刻みたくあん
189kcal / 1.6g	176kcal / 1.3g	263kcal / 2.2g	275kcal / 2.2g	247kcal / 1.9g	164kcal / 1.8g	179kcal / 2.0g
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 花車かまぼこ さつまいもの甘煮 キャベツの洋風煮 高菜ナムル おかか生姜	大葉香るささみカツ・フライソース ほうれん草と人参の煮浸し 豆腐と野菜のそぼろあん 小豆煮 赤しそ大根	銀ひらす照焼き 人参煮 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 しば漬け	チキンミートローフ・トマトソース (トマト) 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 ツナマヨコーン 大根としその実の漬物	いわし紀州煮 花形人参 蓮根そぼろ 鶏肉入り玉子とじ キャベツのマリネ あみ佃煮	麻婆茄子 (角一味噌) つくねの甘酢あん キャベツとさつま揚げの中華煮 ツナとほうれん草の和え物 白菜漬け	さば塩焼 味付いんげん 豆サラダ 真狩村産人参のコロツク 若布と干し海老の当座煮 紅芯大根
154kcal / 1.1g	248kcal / 1.6g	158kcal / 1.6g	197kcal / 2.3g	175kcal / 1.7g	224kcal / 2.2g	246kcal / 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 ささげのお浸し 鶏さつま揚げ うずら豆 刻みたくあん	和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め さつまいもの甘煮 ラタトゥイユ ささみの梅肉和え 高菜ちりめん	チキンカツ・フライソース 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 おぐらのおかか和え 塩えんどう豆	スケソウダラ煮付け 人参煮 切干大根煮 豆腐干と野菜の中華和え 黒豆 胡瓜とアカモクの酢の物	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て しゅうまい がんもと野菜の含め煮 高菜ナムル しそ昆布	ホッケ塩焼き 花形人参 パンプキンサラダ 大葉入り豆腐団子 枝豆とコーンのカラフルマリネ おかか生姜	鶏肉と蓮根のチリソース 小松菜の和え物 キャベツとさつま揚げの中華煮 五目厚焼き玉子 キャロットラペ
237kcal / 1.8g	239kcal / 2.0g	233kcal / 1.7g	158kcal / 1.4g	222kcal / 2.3g	218kcal / 1.8g	179kcal / 1.9g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
シイラ竜田揚げ・甘酢あん ミートボール (柚子おろし) 鶏肉入り玉子とじ ささがききんぴらごぼう しば漬け	鶏肉と野菜の和風醤油煮 焼きそば 花野菜のポトフ 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮	ぶり照焼 味付いんげん さつまいもの甘煮 畑のお肉の旨煮 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌) 大根としその実の漬物	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ひじき煮 大根サラダ かにかま入り玉子 広島菜漬け	黄金カレイの煮付け 人参煮 ふきと油揚げの田舎煮 ポテトとウインナー 野菜のマリネ 塩えんどう豆	鶏肉としろ菜の旨煮 ツナの梅風味パスタ 厚焼き玉子 (関東風) いんげんのピーナッツ和え 切り昆布煮	えびカツ 豆乳入りしっとり卵の花 ブロッコリーのカニカマあんかけ 一口照り焼きチキン 野沢菜入り大根の漬物
180kcal / 2.1g	166kcal / 2.1g	213kcal / 1.7g	254kcal / 2.5g	158kcal / 1.4g	233kcal / 2.2g	264kcal / 1.9g

【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

普通食
夕食

31 日 (日)			※ 栄養価表示		1 日 (金)	2 日 (土)
カツオ煮付け 花形人参 さつま芋煮 ラトウイユ モロヘイヤの辛子和え あみ佃煮			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		豚肉の南蛮風 蓮根そぼろ 高野豆腐の含め煮 小松菜のお浸し 昆布ちりめん	麻婆豆腐 しゅうまい ブロッコリーのカニカマあんかけ ツナマヨコーン 紅芯大根
188kcal / 1.8g			〇〇kcal / 〇.〇g		156kcal / 1.9g	196kcal / 1.7g
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 干し海老入り卵の花 春雨と野菜のそぼろ炒め 小豆煮 胡瓜漬け	豚肉の葱塩ソース ひじき煮 鶏さつま揚げ 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん	いわし山椒煮 味付いんげん カリフラワーとウインナーの煮物 鶏肉入り玉子とし 若布と干し海老の当座煮 キャロットラペ	鶏肉の二色巻き ツナの梅風味パスタ 高野豆腐と野菜の煮物 かにかま入り玉子 胡瓜の生姜漬け	肉じゃが 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツとさつま揚げの中華煮 一口照り焼きチキン そら豆	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ミートボール(柚子おろし) 白菜と青菜のそぼろあんかけ 黒豆 ザーサイ炒め	いかフライ・フライソース 豆ひじき ラトウイユ いんげんのピーナッツ和え 鶏そぼろ
269kcal / 1.6g	221kcal / 2.4g	176kcal / 1.8g	253kcal / 2.4g	205kcal / 1.6g	217kcal / 1.6g	256kcal / 1.5g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ 切干大根煮 厚焼き玉子(関東風) 枝豆とコーンのカラフルマリネ 白菜漬け	にしんみぞれ煮 味付いんげん マカロニサラダ 鶏のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) おくらと湯葉のお浸し 広島菜漬け	ゴーヤチャンプルー なます ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 大豆ちりめん 桜でんぶ	メバル塩焼き チンゲン菜のお浸し ひじき煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 花斗六豆 キャロットラペ	鶏ごぼうフライ・フライソース お豆と昆布の煮物 ブロッコリーのカニカマあんかけ わさび菜おひたし 豚肉のしぐれ煮	サーモンバーグ ナポリタン 豆乳入りしっとり卵の花 畑のお肉の旨煮 大根とルッコラのサラダ 胡瓜の生姜漬け	だしから揚げ・タルタルソース ツナの梅風味パスタ ロールキャベツ おくらの胡麻和え 切り昆布煮
269kcal / 2.3g	215kcal / 2.0g	198kcal / 1.6g	170kcal / 1.7g	248kcal / 1.8g	273kcal / 2.5g	250kcal / 1.6g
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 ポテトサラダ 鶏肉と春雨の中華和え 小松菜のお浸し ふき味噌きゅうり(角一味噌)	牛肉と野菜のオイスターソース おかず豆 五目揚げ豆腐 人参しりしり しば漬け	さわら塩焼き 花形人参 ミートボール(オニオンソース) ポテトとウインナー 小豆煮 広島菜漬け	鶏肉の柳川風 マカロニと果物のサラダ 野菜と木耳の彩り炒め いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮	ナガメバルのトマト煮 ペペロンチーノ なます 豆腐と野菜のそぼろあん 花斗六豆 胡瓜漬け	メンチカツ・フライソース 豆ひじき あおさ入り玉子焼き チンゲン菜と人参のお浸し 紅芯大根	いわしかつお節煮 人参煮 じゃが芋とおからのサラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め 鶏レバー煮 刻みたくあん
174kcal / 1.8g	238kcal / 2.1g	226kcal / 1.5g	186kcal / 1.9g	173kcal / 2.0g	305kcal / 1.8g	214kcal / 1.9g
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 ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐と野菜の煮物 ツナマヨコーン ザーサイ炒め	あじ塩焼き れんこんの甘酢漬け ささげの胡麻和え チキンボールトマトソース うずら豆 白菜漬け	豚肉の生姜風味 野菜しんじょう 鶏肉と春雨の中華和え わさび菜おひたし おかか佃煮	さば味噌煮 花形人参 干し海老入り卵の花 さがきごぼうと薩摩揚げの金平 小豆煮 胡瓜漬け	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 なすびとにがごりの味噌煮 おくらと湯葉のお浸し・お豆と昆布の煮物 がね 高菜明太	めばる白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ミートボール(オニオンソース) 豆腐と野菜のそぼろあん 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	鶏肉ねぎ塩ダレ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) キャベツの洋風煮 枝豆とコーンのカラフルマリネ 胡瓜の生姜漬け
188kcal / 1.8g	207kcal / 1.5g	181kcal / 2.2g	273kcal / 1.7g	328kcal / 1.8g	167kcal / 1.8g	213kcal / 1.8g

【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