

2025 年 9 月

健康ボリューム食
昼食

※ 栄養価表示	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)	6 日 (土)
おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も エネルギー 食塩相当量	麻婆茄子 春雨サラダ 小松菜とツナの煮浸し つくねの甘酢あん ふき味噌きゅうり (角一味噌) 花斗六豆	トマトソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し さつまいもの蜜がけ 切干大根煮 しば漬け 高菜ナムル	豚肉炙り焼き 青梗菜の青海苔入り煮浸し 厚揚げのきのこあんかけ マカロニと果物のサラダ 刻みたくあん うずら豆	牛焼肉 マロニー中華風 根菜の香味炒め 干し海老入り卵の花 キャロットラペ ツナとほうれん草の和え物	赤魚白醤油風味焼き 味付いんげん 焼ギョーザ ひじき煮 塩えんどう豆 おくらの胡麻和え	鶏肉ときこのガーリックソテー キャベツのマリネ ブロッコリーのカニカマあんかけ お豆と昆布の煮物 おかか生姜 片口いわし浅炊き
○○kcal /	287kcal / 3.2g	299kcal / 3.1g	358kcal / 2.9g	339kcal / 2.5g	285kcal / 1.9g	269kcal / 2.6g
7 日 (日)	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)
豚肉の柳川風 茄子と挽肉の味噌炒め マカロニサラダ 鳴門産細切りわかめ煮 わさび菜おひたし	さわら塩焼 華かまぼこ ほうれん草と油揚げのお浸し ミートボール(柚子おろし) ザーサイ炒め 人参しりしり	豚肉の黒酢あん 花野菜のポトフ きのこ入金平牛蒡炒め 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 野沢菜入り大根の漬物 大豆の甘煮	チキンカツ・フライソース ペンネのトマトソース かぶの湯葉あんかけ ささげの胡麻和え 豚肉のしぐれ煮 胡瓜とツナの酢の物	ネギ塩豚ロース焼き 山菜とちくわの炊き合わせ キャベツとヤングコーンの炒め物 小松菜の和え物 しば漬け 花斗六豆	鶏肉と里芋のミルク煮 ツナの梅風味パスタ 野菜しんじょう 桜でんぶ モロヘイヤの辛子和え	豚角煮 青菜ピーナッツ和え 野菜のおろし南蛮 スクランブルエッグ (人参) 塩えんどう豆 若布と干し海老の当座煮
297kcal / 3.0g	275kcal / 2.0g	354kcal / 3.4g	329kcal / 2.4g	288kcal / 3.2g	275kcal / 3.0g	385kcal / 2.1g
14 日 (日)	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)
さば味噌煮 花形人参 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 切干大根煮 白菜漬け おくらと湯葉のお浸し	海老・いんげんの天ぷら 舞茸かき揚げ・海老しんじょう 天つゆ 出汁巻き玉子 一口照り焼きチキン ほうれん草と人参の煮浸し 大根としその実の漬物	牛肉のカレーソース 青梗菜の青海苔入り煮浸し 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 刻みたくあん 鶏レバー煮	銀ひらす照り焼き 華かまぼこ 厚揚げのそぼろあん さつまいもの甘煮 しば漬け 小松菜のお浸し	ミートオムレツ 人参グラッセ 豚肉の黒胡椒ソース 蓮根そぼろ 赤しそ大根 おくらのおかか和え	豚肉の味噌仕立て 味付いんげん かぶの湯葉あんかけ 小松菜の和え物 胡瓜の生姜漬け 枝豆とコーンのカラフルマリネ	ビーフメンチカツ・フライソース ナポリタン ちくわの炒り煮 ポテトサラダ 昆布ちりめん チンゲン菜と人参のお浸し
404kcal / 2.5g	415kcal / 2.2g	254kcal / 2.8g	280kcal / 1.8g	308kcal / 2.4g	343kcal / 3.1g	402kcal / 3.0g
21 日 (日)	22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 日 (土)
豚ロースのオニオンソース キャベツのマリネ 厚揚げのきのこあんかけ しゅうまい 大根としその実の漬物 いんげんのピーナッツ和え	メバル煮付け オクラのお浸し ほうれん草ナムル 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜漬け 黒豆	豚肉とアスパラの塩タレソース さつま芋煮 豆ひじき 広島菜漬け 蒸し鶏の柚子風味	鶏肉のカレーソース ペペロンチーノ カリフラワーとウィンナーの煮物 パンプキンサラダ あみ佃煮 ツナとほうれん草の和え物	ヒレカツ・フライソース おくらと湯葉のお浸し ふきと油揚げの田舎煮 マカロニのクリーム煮 白菜漬け 大根とルッコラのサラダ	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ブロッコリーのカニカマあんかけ 干し海老入り卵の花 キャロットラペ 高菜ナムル	豚ロース生姜焼き 青梗菜の青海苔入り煮浸し さつまいもの蜜がけ ひじき煮 おかか佃煮 ささがききんぴらごぼう
274kcal / 3.1g	297kcal / 2.2g	266kcal / 2.0g	393kcal / 2.8g	348kcal / 2.2g	287kcal / 2.4g	325kcal / 2.5g
28 日 (日)	29 日 (月)	30 日 (火)				
鶏肉とザーサイのメンチカツ カリフラワーサラダ マロニー中華風 お豆と昆布の煮物 胡瓜漬け 小松菜のお浸し	豚肉炙り焼き キャベツ (付合せ) 高野豆腐と野菜の煮物 じゃが芋とおからのサラダ 赤しそ大根 おくらのおかか和え	和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 香草パスタ 胡瓜の生姜漬け 大豆ちりめん				
368kcal / 2.9g	267kcal / 2.9g	312kcal / 3.2g				

【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


2025 年 9 月



健康ボリューム食
夕食

※ 栄養価表示	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)	6 日 (土)
おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も エネルギー 食塩相当量	ゴロっとイカメンチ 豚肉と野菜のガーリック風味 ささげのお浸し 蓮根そぼろ 大根としその実の漬物 ちりめんじゃこの佃煮	あじみりん焼き 人参煮 厚焼き玉子 (関東風) 豆サラダ 鶏そぼろ おくらのおかか和え	鶏肉の柚子おろし 大葉入り豆腐団子 小松菜の和え物 白菜漬け ザーサイの塩レモン風味	ミートオムレツ ブロッコリーとコーンの和え物 野菜と豚肉の炊き合わせ 久米島産紅芋のうむじボール しそ昆布 さがききんぴらごぼう	豚ロースのオニオンソース ポテトサラダ ラタトゥイユ 味噌担々風春雨 (角一味噌) 胡瓜漬け 小豆煮	さば煮付け 人参煮 ちくわの炒り煮 さつまいもの甘煮 赤しそ大根 ほうれん草のごま和え
○○kcal /	289kcal / 2.6g	309kcal / 1.7g	272kcal / 2.8g	276kcal / 2.7g	293kcal / 2.7g	412kcal / 2.0g
7 日 (日)	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)
ビーフメンチカツ・フライソース おくらとひじきの和え物 なます カリフラワーとウィンナーの煮物 広島菜漬け 黒豆	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て ビーフン 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	麻婆豆腐 キャベツとカニカマのサラダ じゃが芋と人参の煮物 しゅうまい あみ佃煮 小松菜のお浸し	ぶり照焼き チンゲン菜のお浸し 筑前煮 豆ひじき 紅芯大根 おくらのおかか和え	デミグラスソースハンバーグ カラフルピクルス 高野豆腐と野菜の煮物 パンプキンサラダ 高菜ちりめん かにかま入り玉子	あじ西京焼き 人参煮 ささげのお浸し 厚焼き玉子 (関東風) 湯葉入りチンゲン菜 切り昆布煮 合鴨スモーク	白身フライ ささみチーズフライ タルタルソース・フライソース 葉野菜の和風ドレッシング仕立て おかず豆 キャロットラペ 青森県産長芋と胡瓜の和え物
412kcal / 2.4g	359kcal / 2.6g	268kcal / 2.3g	323kcal / 1.5g	354kcal / 3.4g	321kcal / 2.2g	366kcal / 2.6g
14 日 (日)	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)
豚肉炙り焼き ブロッコリーのお浸し ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 焼きそば おかか生姜 小松菜とちくわの煮浸し	ナガメバルのトマト煮 ペペロンチーノ ポテトとウィンナー ひじき煮 広島菜漬け ツナマヨコーン	豚ロース生姜焼き キャベツ (付合せ) 茄子とピーマンの煮浸し 干し海老入り卵の花 胡瓜漬け ごぼうサラダ	鶏唐揚げの香味ソース ふきと油揚げの田舎煮 香草パスタ 野沢菜入り大根の漬物 五目厚焼き玉子	ミルフィーユカツ・フライソース ジャーマンポテト 肉入り野菜炒め お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 ささみの梅肉和え	鶏つくね焼き (金平入り) キャベツと人参の炒め 大根サラダ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) ザーサイ炒め ほうれん草のごま和え	にしん甘辛煮 花形人参 高野豆腐の含め煮 ささげのお浸し 白菜漬け うずら豆
291kcal / 3.4g	275kcal / 3.1g	254kcal / 2.9g	280kcal / 2.4g	348kcal / 2.7g	303kcal / 3.4g	277kcal / 2.2g
21 日 (日)	22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 日 (土)
鶏肉のデミグラスソース ブロッコリーとコーンの和え物 豆サラダ キャロットラペ かにかま入り玉子	海老フライ 大葉香るささみカツ タルタルソース・フライソース キャベツとさつ揚げの中華煮 なます おかか生姜 わさび菜おひたし	スケソウダラ煮付け 人参煮 とりごぼう マカコと果物のサラダ 塩えんどう豆 昆布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌)	豚肉の黒酢あん ニラ入り玉子 いんげんの生姜醤油和え 切干大根煮 切り昆布煮 大豆の甘煮	牛焼肉 キャベツと人参の炒め ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ミートボール (柚子おろし) しば漬け 小松菜とちくわの煮浸し	銀ひらす照り焼き 花形人参 野菜と豚肉の炊き合わせ 蓮根そぼろ 紅芯大根 鶏レバー煮	麻婆茄子 おくらと胡麻和え 出汁巻き玉子 ほうれん草と人参の煮浸し 刻みたくあん ツナマヨコーン
281kcal / 2.6g	337kcal / 2.4g	270kcal / 2.3g	326kcal / 3.1g	280kcal / 2.6g	269kcal / 2.0g	267kcal / 2.6g
28 日 (日)	29 日 (月)	30 日 (火)				
いわし山椒煮 ふきの含め煮 筑前煮 野菜しんじょう 広島菜漬け 小豆煮	鶏肉ときこのガーリックソテー 蓮根練り胡麻ドレッシング ラタトゥイユ 湯葉入りチンゲン菜 あみ佃煮 枝豆とコーンのカラフルマリネ	ネギ塩豚ロース焼き 味付いんげん 厚揚げのそぼろあん さつまいもの甘煮 野沢菜入り大根の漬物 人参しりしり				
275kcal / 2.1g	270kcal / 2.2g	305kcal / 2.2g				

【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

