

2025 年 12 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	ネギ塩豚ロース焼き いんげんの生姜醤油和え ビーフン 豆サラダ 白菜漬け 人参しりしり	鶏つくね焼き (金平入り) おくらの胡麻和え 野菜と豚肉の炊き合わせ さつまいもの甘煮 塩えんどう豆 ちりめんじゃこの佃煮	豚ロースのオニオンソース キャベツと人参の炒め 五目揚げ豆腐 小松菜の和え物 キャロットラペ ツナマヨコーン	銀ひらす照り焼き 味付いんげん 湯葉入りチンゲン菜 豆乳入りしっとり卵の花 紅芯大根 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌)	鶏肉のデミグラスソース 花野菜のポトフ お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 ごぼうサラダ	牛肉のカレーソース 茄子とピーマンの煮浸し 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 刻みたくあん いんげんのピーナッツ和え
○○kcal /	349kcal / 2.6g	320kcal / 3.3g	315kcal / 2.8g	268kcal / 1.9g	272kcal / 2.4g	370kcal / 3.0g
7 日 (日)	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)
トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ さつまいもとリンゴの甘煮 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 胡瓜漬け 小松菜とちくわの煮浸し	海老フライ 大葉香るささみカツ ささげの胡麻和え 焼きそば 赤ずいきの酢の物 黒豆 タルタルソース	豚肉の黒酢あん チンゲン菜のお浸し ブロッコリーとコーンの和え物 ミートボール(柚子おろし) しば漬け 人参しりしり	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 出汁巻き玉子 ひじき煮 おかか生姜 高菜ナムル	麻婆豆腐 ザーサイ炒め 焼ギョーザ ささげのお浸し 大根のしそ風味漬 うずら豆	メバル煮付け ふきの含め煮 とりごぼう 香草パスタ 広島菜漬け 胡瓜とツナの酢の物	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 小松菜とじゃこのお浸し じゃが芋とおからのサラダ おかか昆布 五目厚焼き玉子
338kcal / 2.9g	456kcal / 2.3g	300kcal / 3.4g	265kcal / 2.0g	290kcal / 2.7g	266kcal / 2.8g	291kcal / 2.5g
14 日 (日)	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)
ヒレカツ ごぼうサラダ 野菜とウインナーの炒め物 なます 塩えんどう豆 鶏レバー煮 フライソース	牛焼肉 おくらとひじきの和え物 ちくわの炒り煮 マカロニのクリーム煮 高菜ちりめん 枝豆とコーンのカラフルマリネ	ぶり照焼き 味付いんげん 野菜のおろし南蛮 蓮根そぼろ 白菜漬け わさび菜おひたし	鶏肉とザーサイのメンチカツ 中華春雨 カリフラワーサラダ 切干大根煮 胡瓜漬け 大豆の甘煮	肉じゃが かぶの湯葉あんかけ マカロニサラダ 赤ずいきの酢の物 おくらのおかか和え	チキンカツ 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 スクランブルエッグ (人参) 野沢菜入り大根の漬物 黒豆 フライソース	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け さつまいもの蜜がけ 豆ひじき しば漬け ほうれん草白和え
358kcal / 2.1g	333kcal / 2.4g	254kcal / 1.8g	280kcal / 2.9g	296kcal / 2.4g	372kcal / 2.2g	281kcal / 1.6g
21 日 (日)	22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 日 (土)
豚肉の味噌仕立て ささげのお浸し 厚揚げのそぼろあん カリフラワーとウインナーの煮物 切り昆布煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物	麻婆茄子 マロニー中華風 鶏肉の黒酢風味 干し海老入り卵の花 刻みたくあん おくらと湯葉のお浸し	鶏肉と里芋のミルク煮 出汁巻き玉子 お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 大根とルッコラのサラダ	豚ロース生姜焼き 青梗菜の青海苔入り煮浸し キャベツとさつま揚げの中巻煮 しゅうまい 白菜漬け ささがききんぴらごぼう	ビーフメンチカツ ジャーマンポテト 小松菜とじゃこのお浸し 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 野沢菜入り大根の漬物 ツナマヨコーン フライソース	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け かにかま入り玉子 鶏さつま揚げ ひじき煮 しば漬け ほうれん草のごま和え	鶏肉ときこのガーリックステーキ ブロッコリーのお浸し ラタトゥイユ ミートボール(オニオンソース) キャロットラペ 大豆ちりめん
316kcal / 2.8g	275kcal / 3.1g	312kcal / 2.5g	309kcal / 2.7g	399kcal / 2.8g	270kcal / 2.6g	285kcal / 2.2g
28 日 (日)	29 日 (月)	30 日 (火)	31 日 (水)			
こだわりもも唐揚げ 牛すき焼き風コロッケ 野菜と豚肉の炊き合わせ 蓮根そぼろ 胡瓜の生姜漬け 高菜ナムル フライソース	いわし山椒煮 人参煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 野菜しんじょう ザーサイ炒め うずら豆	豚肉炙り焼き ごぼうサラダ ふきと油揚げの田舎煮 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 胡瓜とアカモクの酢の物 チンゲン菜と人参のお浸し	ミートオムレツ 人参グラッセ 豚肉とポテトのカレーソース マカロニと果物のサラダ 赤しそ大根 いんげんのピーナッツ和え			
459kcal / 2.9g	275kcal / 2.0g	285kcal / 2.7g	301kcal / 2.5g			

【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 12 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	ビーフメンチカツ ブロッコリーのカニカマあんかけ ジャーマンポテト ひじき煮 野沢菜入り大根の漬物 うずら豆 フライソース	麻婆茄子 ほうれん草ナムル 鶏肉のみぞれ煮 香草パスタ 胡瓜漬け 若布と干し海老の当座煮	鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とパンネのケチャップ炒め なます しそ昆布 花斗六豆	豚肉炙り焼き 高菜ちりめん ゼーサイと蒸し鶏の塩だれ和え しゅうまい しば漬け かにかま入り玉子	さば味噌煮 花形人参 キャベツとヤングコーンの炒め物 ふきと油揚げの田舎煮 赤しそ大根 青森県産長芋と胡瓜の和え物	白身魚ひと口竜田 おくらのおかか和え 鶏さつま揚げ ポテトサラダ 広島菜漬け 大豆の甘煮 具入り甘酢あん (きのこ)
○○kcal /	436kcal / 3.0g	266kcal / 3.1g	284kcal / 2.5g	331kcal / 3.2g	397kcal / 2.6g	414kcal / 2.6g
7 日 (日)	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)
豚ロース生姜焼き ブロッコリーのお浸し 高野豆腐の含め煮 蓮根そぼろ 鳴門産細切りわかめ煮 枝豆とコーンのカラフルマリネ	いわし山椒煮 人参煮 かぶの湯葉あんかけ 切干大根煮 塩えんどう豆 わさび菜おひたし	牛肉のオイスターソース 豆腐干と野菜の中華和え マカロニと果物のサラダ 野沢菜入り大根の漬物 ささがききんぴらごぼろ	豚肉とアスパラの塩ダレソース 茄子と挽肉の味噌炒め 干し海老入り卵の花 白菜漬け おくら胡麻和え	ミルフィーユカツ 青菜ピーナッツ和え 根菜の香味炒め さつま芋煮 切り昆布煮 一口照り焼きチキン フライソース	ミートオムレツ キャベツとカニカマのサラダ 牛肉と野菜の洋風煮 豆ひじき 刻みたくあん チンゲン菜と人参のお浸し	豚角煮 おくらと湯葉のお浸し 高野豆腐と野菜の煮物 つくねの甘酢あん 紅芯大根 若布と干し海老の当座煮
303kcal / 2.5g	266kcal / 2.1g	348kcal / 2.7g	288kcal / 2.6g	340kcal / 2.5g	268kcal / 2.6g	368kcal / 2.3g
14 日 (日)	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)
さば煮付け 花形人参 鶏肉と春雨の中華和え ほうれん草と人参の煮浸し しば漬け 小豆煮	炙りチキンのトマトソース ブロッコリーのお浸し 厚焼き玉子 (関東風) お豆と昆布の煮物 肉味噌 (角一味味噌) いんげんのピーナッツ和え	豚肉ときのこの生姜醤油炒め ほうれん草のごま和え おさかなハンバーグ 豆乳入りしっとり卵の花 青しそ漬け ツナマヨコーン	スケソウダラ煮付け 人参煮 大葉入り豆腐団子 さつま芋の甘煮 あみ佃煮 小松菜のお浸し	デミグラスソースハンバーグ キャベツのマリネ ささがきごぼろと薩摩揚げの金平 ひじき煮 広島菜漬け 花斗六豆	豚ロースのオニオンソース ナポリタン 茄子と挽肉の味噌炒め ミートボール (柚子おろし) おかか生姜 高菜ナムル	鶏唐揚げの香味ソース 大粒海鮮焼売 湯葉入りチンゲン菜 塩えんどう豆 人参しりしり
421kcal / 2.0g	372kcal / 2.0g	254kcal / 3.1g	280kcal / 2.1g	320kcal / 3.4g	311kcal / 2.9g	366kcal / 2.1g
21 日 (日)	22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 日 (土)
さわら塩焼 花形人参 肉入り野菜炒め マカロニと果物のサラダ 大根のしそ風味漬 小松菜とちくわの煮浸し	白身フライ ささみチーズフライ ブロッコリーのカニカマあんかけ かぼちゃの田舎煮 キャロットラペ ツナとほうれん草の和え物 タルタルソース	銀ひらす照り焼き 人参煮 ゼーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 味噌担々風春雨 (角一味味噌) 胡瓜漬け うずら豆	鶏もも肉のプロヴァンス風 ブロッコリーとコーンの和え物 野菜と貝柱のシチリア風 蓮根練り胡麻ドレッシング パンプキンサラダ カラフルピクルス えんどう豆のクリームパンネ	ネギ塩豚ロース焼き キャベツ (付合せ) 茄子とピーマンの煮浸し 豆乳入りしっとり卵の花 おかか佃煮 わさび菜おひたし	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ いんげんの生姜醤油和え さつま芋の甘煮 広島菜漬け 一口照り焼きチキン	にしん甘辛煮 花形人参 五目揚げ豆腐 マカロニサラダ 鶏そぼろ 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味味噌)
310kcal / 2.4g	345kcal / 2.6g	303kcal / 2.0g	279kcal / 3.2g	307kcal / 2.9g	323kcal / 2.8g	343kcal / 2.1g
28 日 (日)	29 日 (月)	30 日 (火)	31 日 (水)			
豚肉の柳川風 花野菜のポトフ 香草パスタ 刻みたくあん 黒豆	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 野菜のおろし南蛮 豆ひじき 胡瓜漬け 小松菜のお浸し	麻婆豆腐 中華春雨 揚げ団子のオイスターソース 切干大根煮 塩えんどう豆 おくらのおかか和え	ヒレカツ ちくわの炒り煮 キャベツとヤングコーンの炒め物 おかず豆 高菜ちりめん 合鴨スモーク フライソース			
288kcal / 2.8g	271kcal / 2.3g	286kcal / 2.7g	432kcal / 2.5g			

【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
