

2026 年 1 月


 幸たんぱく食
 食食

※ 栄養価表示				1 日 (木)	2 日 (金)	3 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 ○○kcal / ○.○g				ぶり煮付け 花形人参 小松菜とちくわの煮浸し 筑前煮 おかか生姜 ひじき煮 たんぱく質18.3g 261kcal / 1.8g	牛肉と野菜のオイスターソース 合鴨スモーク 出汁巻き玉子 桜でんぶ ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質16.2g 302kcal / 2.2g	マス塩焼き 湯葉の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し キャベツの洋風煮 胡瓜漬け さつまいもの甘煮 たんぱく質16.2g 170kcal / 1.6g
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
つくね (くわい入り) えびとポテのバター醤油 片口いわし浅炊き 豚肉入り甘辛春雨 切り昆布煮 蓮根そぼろ たんぱく質15.7g 248kcal / 2.5g	シイラフライ・フライソース ほうれん草ベーコン 鶏レバー煮 ロールキャベツ 塩えんどう豆 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質16.5g 302kcal / 1.8g	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め 小豆煮 豆腐と野菜のそぼろあん 白菜漬け カリフラワーとウインナーの煮物 たんぱく質17.0g 225kcal / 1.5g	いわし山椒煮 がんもの煮物 ツナマヨコーン ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) 胡瓜の生姜漬け ふきと油揚げの田舎煮 たんぱく質15.7g 235kcal / 1.8g	ハンバーグ・デミグラスソース ペペロンチーノ 人参しりしり かぶの湯葉あんかけ 赤ずいきの酢の物 ささげの胡麻和え たんぱく質15.9g 307kcal / 2.0g	さわら塩焼 れんこんの甘酢漬け 若布と干し海老の当座煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 胡瓜漬け 切干大根煮 たんぱく質19.1g 208kcal / 1.7g	麻婆豆腐 イカとグリーンピースバター風味 豚ももチャーシュー 鶏さつま揚げ ゆず白菜 じゃが芋とおからのサラダ たんぱく質16.6g 234kcal / 2.2g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
白身フライ ミートマカロニ うずら豆 塩のお肉とキャベツの味噌炒め (角一味噌) 高菜ちりめん・ひじき煮 タルタルソース たんぱく質15.7g 306kcal / 2.0g	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 わさび菜おひたし 厚焼き玉子 (関東風) 刻みたくあん 豆サラダ たんぱく質15.7g 231kcal / 2.2g	にしんみぞれ煮 ちくわの煮物 小松菜のお浸し 高野豆腐の含め煮 塩えんどう豆 ミートボール (オニオンソース) たんぱく質16.0g 254kcal / 1.9g	豚肉のトマトソース 黒豆 大葉入り豆腐団子 広島菜漬け 蒸し鶏サラダ たんぱく質16.2g 280kcal / 1.8g	メバル煮付け 人参煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物 野菜と木耳の彩り炒め あみ佃煮 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質16.6g 177kcal / 1.6g	大葉香るささみカツ フライソース ツナサラダ・イカのマリネ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 白菜漬け ささげの胡麻和え たんぱく質15.8g 268kcal / 1.9g	あじみりん焼き 味付いんげん ほうれん草白和え ポテトとウインナー 鶏そぼろ なます たんぱく質17.5g 206kcal / 1.2g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
茄子と大豆ミートのカレー風味 彩かにかまサラダ ちりめんじゃこの佃煮 鶏さつま揚げ ザーサイ炒め スクランブルエッグ (人参) たんぱく質16.0g 295kcal / 2.1g	豚肉と木耳の中華旨煮 合鴨スモーク 春雨と野菜のそぼろ炒め 桜でんぶ 小松菜の和え物 たんぱく質15.7g 240kcal / 2.3g	ふんわり豆腐ハンバーグ ほうれん草ベーコン いんげんのピーナッツ和え 筑前煮 豚肉のしぐれ煮 お豆と昆布の煮物 たんぱく質16.0g 268kcal / 2.3g	カツオ竜田揚げ えびとポテのバター醤油 わさび菜おひたし 畑のお肉の旨煮・しそ昆布 甘酢あん カリフラワーとウインナーの煮物 たんぱく質15.7g 210kcal / 1.9g	鶏肉と蓮根のチリソース 黒豆 薩摩揚げ しば漬け ニラ入り玉子 たんぱく質16.0g 228kcal / 2.0g	銀だらの西京焼き 花形人参・里芋しんじょう 豚ももチャーシュー 彩りひじき煮・刻みたくあん ほうれん草の干しえび和え 焼き湯葉巻き たんぱく質18.0g 299kcal / 2.5g	厚揚げと豚肉の中華仕立て グリーンピースとベーコンの炒め 鶏レバー煮 厚焼き玉子 (関東風) 広島菜漬け 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質16.6g 261kcal / 2.2g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
いわしかつお節煮 湯葉の含め煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ささみフライ (梅入り) はりはり漬 ふきと油揚げの田舎煮 たんぱく質16.1g 221kcal / 1.8g	チキンミートローフ 彩かにかまサラダ ツナとほうれん草の和え物 豚肉とポテのカレーソース しょうがの甘辛煮・豆ひじき トッピングソース (トマト) たんぱく質15.9g 237kcal / 2.1g	気仙沼産マグロカツ イカのマリネ 小松菜とちくわの煮浸し 大葉入り豆腐団子 蒸し鶏サラダ・あみ佃煮 フライソース たんぱく質15.7g 303kcal / 2.3g	鶏肉の二色巻き ミートマカロニ 片口いわし浅炊き 豆腐干と野菜の中華和え 豚肉のしぐれ煮 野菜しんじょう たんぱく質16.5g 243kcal / 2.5g	ホッケ塩焼 花形人参 おくらのおかか和え ラタトゥイユ 刻みたくあん 平麺ビーフン (大豆ミート入り) たんぱく質16.5g 174kcal / 2.2g	豚肉の生姜風味 高菜ナムル 鶏さつま揚げ しば漬け お豆と昆布の煮物 たんぱく質16.5g 241kcal / 2.4g	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け そぼろ入り人参きんぴら 高野豆腐と野菜の煮物 切り昆布煮 さつま芋煮 たんぱく質16.3g 234kcal / 1.4g

【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


2026 年 1 月

幸たんぱく食
夕食

※ 栄養価表示				1 日 (木)	2 日 (金)	3 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 ○○kcal / ○.○g				豚肉豆腐 イカと揚げ芋のオーロラソース 大豆の甘煮 鶏肉と春雨の中華和え しそ昆布 ニラ入り玉子 たんぱく質17.0g 207kcal / 2.4g	赤魚白醤油風味焼き 華かまぼこ ほうれん草白和え 茄子と挽肉の味噌炒め 赤ずいきの酢の物 香草パスタ たんぱく質17.4g 212kcal / 1.2g	鶏肉としろ菜の旨煮 黒豆 大根と豚肉の煮物 ザーサイ炒め ささげのお浸し たんぱく質16.2g 190kcal / 2.1g
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
あじ西京焼き 花形人参 わさび菜おひたし 五目揚げ豆腐 しょうがの甘辛煮 なます たんぱく質18.3g 238kcal / 1.5g	プレーンオムレツ・ミートソース イカのマリネ 切昆布と油揚げのおかか煮 豆腐干と野菜の中華和え くるみ味噌 マカロニのクリーム煮 たんぱく質15.8g 264kcal / 2.3g	メバル塩焼き 味付いんげん 青森県産長芋と胡瓜の和え物 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 キャロットラペ 平麺ビーフン (大豆ミート入り) たんぱく質19.5g 173kcal / 1.6g	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 高菜ナムル じゃが芋と人参の煮物 昆布ちりめん 野菜しんじょう たんぱく質15.8g 206kcal / 2.0g	気仙沼産カツオカツ 彩かにかまサラダ ささみの梅肉和え 畑のお肉の旨煮 桜でんぶ・おかず豆 フライソース たんぱく質16.0g 306kcal / 2.1g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ちりめんじゃこの佃煮 チキンポルトマトソース 木耳生姜 小松菜の和え物 たんぱく質15.7g 234kcal / 2.4g	若鶏のカレー焼き キャベツと人参の炒め いんげんのピーナッツ和え 花野菜のポトフ あみ佃煮 ニラ入り玉子 たんぱく質15.8g 205kcal / 1.5g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
豚肉とがんもの含め煮 ほうれん草ベーコン おくらと湯葉のお浸し 蒸し鶏の胡麻だれ和え おかか昆布 しゅうまい たんぱく質15.8g 260kcal / 2.0g	サーモンバーグ えびとポテトのバター醤油 小豆煮 鶏肉の黒酢風味 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質16.3g 265kcal / 2.3g	牛肉アスパラのオイスターソース 鶏レバー煮 豆腐干と野菜の中華和え 大根のしそ風味漬 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) たんぱく質16.2g 254kcal / 2.2g	ぶり照焼 れんこんの甘酢漬 ほうれん草のごま和え とりごぼう しば漬 ぐる煮 たんぱく質18.1g 280kcal / 1.9g	厚揚げの塩そばあん 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 豚肉とポテトのカレーソース くるみ味噌 野菜しんじょう たんぱく質15.9g 258kcal / 2.3g	いわし紀州煮 湯葉の含め煮 五目厚焼き玉子 豚肉入り甘辛春雨 キャロットラペ さつま芋煮 たんぱく質15.8g 250kcal / 1.8g	ハンバーグ ペペロンチーノ 一口照り焼きチキン 肉入り野菜炒め 青しそ漬 ・ 豆ひじき トマトソース たんぱく質16.0g 302kcal / 2.1g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
さば塩焼 れんこんの甘酢漬 チンゲン菜と人参のお浸し 厚揚げのそぼろあん 刻みたくあん かぼちゃの田舎煮 たんぱく質16.7g 306kcal / 1.9g	鶏ごぼうフライ・フライソース ミートマカロニ ツナマヨコーン かぶの湯葉あんかけ おかか昆布 干し海老入り卵の花 たんぱく質15.7g 295kcal / 1.9g	スケソウダラ煮付け 人参煮 うずら豆 キャベツとさつま揚げの中華煮 胡瓜漬 香草パスタ たんぱく質15.7g 175kcal / 1.7g	豚肉の葱塩ソース ささみの梅肉和え 出汁巻き玉子 高菜ちりめん 切干大根煮 たんぱく質15.7g 222kcal / 2.0g	にしん甘辛煮 ちくわの煮物 ツナサラダ 豆腐の中華あん おかか生姜 ミートボール(オニオンソース) たんぱく質16.2g 221kcal / 1.8g	ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ キャベツのマリネ 高野豆腐と野菜の煮物 さばおぼろ ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質15.7g 290kcal / 2.3g	黄金カレイ唐揚げ イカと揚げ芋のオーロラソース おクラの胡麻和え 野菜と木耳の彩り炒め 赤ずいきの酢の物 マカロニのクリーム煮 たんぱく質17.6g 234kcal / 2.1g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
炭火焼き鳥 花斗六豆 キャベツの洋風煮 切り昆布煮 カリフラワーと海老のサラダ たんぱく質16.4g 249kcal / 1.7g	あじ塩焼き 花形人参 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ザーサイ炒め 焼きそば たんぱく質18.7g 196kcal / 1.8g	豚大根 合鴨スモーク 厚揚げのそぼろあん 昆布ちりめん ささげのお浸し たんぱく質16.0g 209kcal / 2.3g	めばる白醤油風味焼き 味付いんげん 大豆の甘煮 大根サラダ 胡瓜とアカモクの酢の物 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) たんぱく質18.1g 206kcal / 1.4g	メンチカツ・フライソース えびとポテトのバター醤油 かにかま入り玉子 かぶの湯葉あんかけ 広島菜漬 カリフラワーとウィンナーの煮物 たんぱく質15.7g 303kcal / 1.9g	白身魚南蛮漬 ちくわの煮物 大根とルッコラのサラダ 蒸し鶏の胡麻だれ和え くるみ味噌 しゅうまい たんぱく質15.7g 269kcal / 1.9g	チキンと野菜のガーリック風味 ちりめんじゃこの佃煮 がんもと野菜の含め煮 白菜漬 豆サラダ たんぱく質16.1g 178kcal / 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
 FAX

 0533-56-3005
 0533-56-3006
