

2026 年 1 月

※ 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 〇〇kcal / 〇.〇g				さば煮付け 花形人参 高野豆腐と野菜の煮物 なます 広島菜漬け 花斗六豆 423kcal / 1.7g	牛肉のオイスターソース 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 小松菜の和え物 桜でんぶ 若布と干し海老の当座煮 293kcal / 3.1g	豚肉の黒酢あん おくらとひじきの和え物 ビーフン さつまいもの甘煮 胡瓜漬け さがききんぴらごぼう 358kcal / 3.2g
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
スケソウダラ煮付け チンゲン菜のお浸し 鶏肉のみぞれ煮 豆サラダ 切り昆布煮 人参しりしり 285kcal / 2.3g	豚肉とアスパラの塩ダレソース パンプキンサラダ 豆乳入りしっとり卵の花 紅芯大根 おくらの胡麻和え 281kcal / 2.8g	鶏肉のカレーソース 人参グラッセ ブロッコリーのカニカマあんかけ ひじき煮 白菜漬け 小豆煮 343kcal / 2.3g	大きな海老フライ ちんげん菜とちくわの胡麻和え 焼きそば 胡瓜の生姜漬け 枝豆とコーンのカラフルマリネ タルタルソース 369kcal / 2.8g	鶏唐揚げの香味ソース マロニー中華風 ポテトサラダ 赤しそ大根 小松菜のお浸し 294kcal / 2.4g	豚ロース生姜焼き ほうれん草と蒸し鶏の和え物 厚揚げのそぼろあん 切干大根煮 胡瓜漬け 花斗六豆 306kcal / 2.4g	デミグラスソースハンバーグ ごぼうサラダ 出汁巻き玉子 ツナの梅風味パスタ ゆず白菜 チンゲン菜と人参のお浸し 361kcal / 3.3g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
ゴロッとイカメンチ チンジャオロース 小松菜とじゃこのお浸し ふきと油揚げの田舎煮 青しそ漬け うずら豆 296kcal / 1.8g	さわら塩焼 華かまぼこ 根菜の香味炒め さつまいもの甘煮 刻みたくあん わさび菜おひたし 280kcal / 2.2g	牛焼肉 ほうれん草ナムル 茄子とピーマンの煮浸し お豆と昆布の煮物 肉味噌 (角一味噌) おくらのおかか和え 254kcal / 2.4g	麻婆豆腐 ニラ入り玉子 肉入り野菜炒め マカロニサラダ 広島菜漬け 黒豆 280kcal / 2.4g	豚ロースのオニオンソース 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 大葉入り豆腐団子 かぼちゃの田舎煮 あみ佃煮 鶏レバー煮 303kcal / 2.9g	サーモンフライ ささみチーズフライ ブロッコリーのカニカマあんかけ 大豆ちりめん・白菜漬け 香草パスタ タルタルソース・フライソース 402kcal / 2.9g	にしん甘辛煮 味付いんげん 回鍋肉 なます 鶏そぼろ 若布と干し海老の当座煮 271kcal / 2.3g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 大粒海鮮焼売 ささげのお浸し ザーサイ炒め 高菜ナムル 323kcal / 2.6g	肉じゃが カリフラワーサラダ ミートボール (柚子おろし) 胡瓜の生姜漬け おくらと湯葉のお浸し 293kcal / 2.6g	メバル煮付け 花形人参 キャベツとさつま揚げの中華煮 パンプキンサラダ 塩えんどう豆 いんげんのピーナッツ和え 267kcal / 2.5g	ミルフィーユカツ キャベツと人参の炒め 高野豆腐と野菜の煮物 味噌担々風春雨 (角一味噌) しそ昆布 ツナマヨコーン フライソース 338kcal / 2.8g	ミートオムレツ 合鴨スモーク 花野菜のポトフ マカロニと果物のサラダ しば漬け 黒豆 375kcal / 2.7g	銀だらの西京焼き 花形人参 豚肉の黒胡椒ソース 里芋しんじょう ほうれん草の干しえび和え 彩りひじき煮・刻みたくあん 焼き湯葉巻き 393kcal / 2.8g	豚肉炙り焼き キャベツのマリネ 春雨と野菜のそぼろ炒め おかず豆 広島菜漬け かにかま入り玉子 320kcal / 2.9g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
ぶり煮付け 味付いんげん 豆サラダ 鶏肉の黒酢風味 ほうれん草と人参の煮浸し あみ佃煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物 305kcal / 1.8g	麻婆茄子 湯葉入りチンゲン菜 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え スクランブルエッグ (人参) 大根のしそ風味漬 小豆煮 305kcal / 2.8g	白身フライ 鶏ごぼうフライ ふきと油揚げの田舎煮 干し海老入り卵の花 おかか生姜 小松菜とちくわの煮浸し タルタルソース・フライソース 414kcal / 2.6g	炙りチキンのトマトソース ツイストマカロニ ブロッコリーとコーンの和え物 ひじき煮 豚肉のしぐれ煮 大根とルッコラのサラダ 315kcal / 2.6g	さば味噌煮 花形人参 白菜と青菜のそぼろあんかけ ミートボール (オニオンソース) 刻みたくあん おくらのおかか和え 414kcal / 2.9g	和風おろしソースハンバーグ 山菜とちくわの炊き合わせ 出汁巻き玉子 蓮根そぼろ しば漬け さがききんぴらごぼう 313kcal / 3.3g	鶏肉のデミグラスソース キャベツとカニカマのサラダ さつま芋煮 切り昆布煮 ほうれん草のごま和え 272kcal / 2.4g

【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

※ 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				鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とペンネのケチャップ炒め 湯葉入りチンゲン菜 くるみ味噌 片口いわし浅炊き	あじみりん焼き 華かまぼこ かぼちゃの田舎煮 お豆と昆布の煮物 赤ずいきの酢の物 ほうれん草白和え	鶏肉のデミグラスソース 厚焼き玉子 (関東風) ささげのお浸し 大根のしそ風味漬 黒豆
○○kcal / ○.○g				303kcal / 2.7g	283kcal / 1.5g	301kcal / 2.6g
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
ミルフィーユカツ ペペロンチーノ キャベツとさつま揚げの中華煮 カリフラワーとウインナーの煮物 あみ佃煮 わさび菜おひたし フライソース	ナガメバルのトマト煮 キャベツと人参の炒め ツナとほうれん草の和え物 マカロニのクリーム煮 しば漬け 大豆の甘煮	豚角煮 味付いんげん きのこ入金平牛蒡炒め ミートボール(オニオンソース) 広島菜漬け 青森県産長芋と胡瓜の和え物	麻婆茄子 ブロッコリーのお浸し おさかなハンバーグ スクランブルエッグ (人参) 刻みたくあん 高菜ナムル	銀ひらす照り焼き 花形人参 高野豆腐の含め煮 おかず豆 鶏そぼろ 胡瓜とツナの酢の物	鶏肉ときのこのガーリッククレーン 花野菜のポトフ さつまいもの蜜がけ マカロニと果物のサラダ キャロットラペ おくらと湯葉のお浸し	いわし山椒煮 人参煮 野菜と豚肉の炊き合わせ 蓮根そぼろ あみ佃煮 いんげんのピーナッツ和え
293kcal / 2.7g	278kcal / 3.1g	341kcal / 2.1g	285kcal / 2.9g	301kcal / 2.1g	306kcal / 2.1g	268kcal / 2.2g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
豚肉炙り焼き キャベツ (付合せ) 大根サラダ しゅうまい 塩えんどう豆 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え	ミートオムレツ 湯葉入りチンゲン菜 筑前煮 干し海老入り卵の花 赤ずいきの酢の物 ツナマヨコーン	鶏肉とザーサイのメンチカツ キャベツのマリネ ささげの胡麻和え 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 大根のしそ風味漬 ちりめんじゃこの佃煮	ぶり照焼き れんこんの甘酢漬け 白菜と青菜のそぼろあんかけ ぐる煮 しば漬け ささがききんぴらごぼう	牛肉のカレーソース ビーフン 小松菜の和え物 野沢菜入り大根の漬物 枝豆とコーンのカラフルマリネ	ネギ塩豚ロース焼き ちくわの炒り煮 野菜のおろし南蛮 さつま芋煮 おなか生姜 ほうれん草のごま和え	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ポテトとウインナー 豆ひじき 青しそ漬け 人参しりしり
332kcal / 2.6g	278kcal / 2.2g	254kcal / 2.9g	280kcal / 2.4g	414kcal / 2.8g	288kcal / 2.4g	348kcal / 3.1g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け ほうれん草と油揚げのお浸し 鶏肉と春雨の中華和え 豆乳入りしつとり卵の花 刻みたくあん 小豆煮	海老フライ こだわりもも唐揚げ ラタトゥイユ 切干大根煮 おなか昆布 小松菜とちくわの煮浸し タルタルソース	豚肉の黒酢あん 青梗菜の青海苔入り煮浸し おさかなハンバーグ 蓮根そぼろ 胡瓜漬け うずら豆	鶏つくね焼き (金平入り) ザーサイの塩レモン風味 さつまいもとリンゴの甘煮 野菜しんじょう 紅芯大根 おくらのおなか和え	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 お豆と昆布の煮物 白菜漬け チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉のカレーソース ペペロンチーノ 野菜とウインナーの炒め物 ささげの胡麻和え 高菜ちりめん 花斗六豆	ヒレカツ ブロッコリーのお浸し 高野豆腐の含め煮 さつまいもの甘煮 赤ずいきの酢の物 わさび菜おひたし フライソース
298kcal / 2.1g	369kcal / 2.3g	357kcal / 3.2g	282kcal / 3.2g	276kcal / 2.8g	383kcal / 2.4g	326kcal / 2.0g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
牛肉のオイスターソース 小松菜とツナの煮浸し 香草パスタ 切り昆布煮 五目厚焼き玉子	鶏肉の柚子おろし 野菜とペンネのケチャップ炒め ポテトサラダ 塩えんどう豆 昆布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌)	赤魚白醤油風味焼き オクラのお浸し 肉入り野菜炒め つくねの甘酢あん 昆布ちりめん 人参しりしり	豚肉とアスパラの塩ダレソース 蓮根練り胡麻ドレッシング 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 胡瓜とアカモクの酢の物 大豆の甘煮	ミルフィーユカツ ジャーマンポテト カリフラワーサラダ ツナの梅風味パスタ 広島菜漬け 一口照り焼きチキン フライソース	にしん甘辛煮 人参煮 マロニー中華風 しゅうまい あみ佃煮 いんげんのピーナッツ和え	豚ロース生姜焼き ザーサイの塩レモン風味 厚揚げのそぼろあん 切干大根煮 白菜漬け ちりめんじゃこの佃煮
310kcal / 2.6g	266kcal / 2.2g	266kcal / 1.9g	277kcal / 2.4g	381kcal / 2.6g	299kcal / 2.0g	273kcal / 2.4g

【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
