

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 ○○kcal / ○.○g				いわしの梅ソース ふろふき大根 煮豆 イングンの白和え スイートポテト 170kcal / 1.0g	牛肉のオイスター炒め コロッケ 菜の花の辛子和え 豆ひじき マンゴーシロップ漬け 226kcal / 1.5g	鮭のチャンチャン焼き風 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト 176kcal / 1.4g
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
味噌カツ 豆ひじき 焼きうどん 帆立風味のトマトソース 野沢菜漬け 183kcal / 1.5g	たらの西京焼き ホウレン草と玉子のトマト炒め 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 洋梨のフランボワーズ風味 159kcal / 1.3g	厚揚げと鶏肉のお煮しめ 菜の花の胡麻和え ごぼうの磯辺揚げ 茹で豚の酢味噌かけ きんとん 198kcal / 1.1g	カレイのおろしソース コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け 185kcal / 1.9g	チキントマト煮 エビ真丈 金平ごぼう 麻婆茄子 大学芋 161kcal / 0.8g	いわし生姜煮 玉子とブロッコリーの炒め物 肉団子と野菜の煮物 レンコンのずんだ和え プリン 155kcal / 1.3g	牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 切干大根の煮物 茄子のミートソース 野沢菜漬け 169kcal / 1.5g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
和風おろしハンバーグ そら豆のかぼちゃソース 白菜と豚肉のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 白桃のコンポート 166kcal / 1.5g	鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト 188kcal / 1.1g	鮭かつマヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 麻婆茄子 大学芋 254kcal / 1.2g	すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃のコンポート 280kcal / 1.6g	麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ イングンの白和え エビ真丈 あんずのシロップ煮 140kcal / 0.9g	ハンバーグ マッシュポテト ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 バナナチョコ 158kcal / 0.8g	いわしのつみれ焼 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け 155kcal / 1.3g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
鶏の唐揚げ甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え バナナチョコ 199kcal / 1.2g	ミートローフ ふろふき大根 そら豆とカリフラワーのソテー 豆腐と小松菜の煮びたし 人参プリン 178kcal / 0.9g	とんかつ ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 金平レンコン みたらし団子 184kcal / 1.2g	ほっけの柚子こしょう 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 そら豆とカリフラワーのソテー 大学芋 136kcal / 1.2g	豚肉の味噌和え (回鍋肉風) ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 マンゴーシロップ漬け 178kcal / 0.9g	肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 鶏肉と野菜のガーリック風味 きんとん 231kcal / 1.8g	からあげ 金平レンコン ブロッコリーの胡麻和え ロールキャベツ かぼちゃプリン 210kcal / 1.3g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
たらのトマトソース ごぼうの磯辺揚げ 鶏肉と野菜のガーリック風味 里芋の煮物 洋梨のフランボワーズ風味 181kcal / 1.0g	チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト 180kcal / 0.8g	鮭と帆立風味の白ワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 鶏肉と野菜のガーリック風味 プリン 203kcal / 1.4g	鶏肉と野菜のカレーソース 海老とホウレン草のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 五目豆 あんずのシロップ煮 177kcal / 1.0g	めぬけのバター醤油風味 麻婆茄子 菜の花の辛子和え 鶏団子のクリームソース 洋梨のフランボワーズ風味 191kcal / 0.9g	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロッコリーの胡麻和え みたらし団子 227kcal / 1.5g	たらのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋 159kcal / 0.9g

【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
 FAX

0533-56-3005
 0533-56-3006



2026 年 1 月

やわらか食
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				からあげ 金平レンコン ブロッコリーの胡麻和え ロールキャベツ かぼちゃプリン	ミートローフ ふろふき大根 そら豆とカリフラワーのソテー 豆腐と小松菜の煮びたし 人参プリン	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え バナナチョコ
○○kcal / ○.○g				210kcal / 1.3g	178kcal / 0.9g	199kcal / 1.2g
4 日 (日)	5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)	10 日 (土)
いわしのつみれ焼 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け	とんかつ ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 金平レンコン みたらし団子	鮭と帆立風味の白ワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 鶏肉と野菜のガーリック風味 プリン	ビーフストロガノフ そら豆のかぼちゃソース チキンのグラタン風 里芋と小松菜の煮物 洋梨のフランボワーズ風味	さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅	カツ煮 五目豆 ブロッコリーの中華あんかけ 海老とホウレン草のトマトソース きんとん	鮭かつカツカレーソース 筑前煮 玉子とブロッコリーの炒め物 インゲンの土佐和え かぼちゃプリン
155kcal / 1.3g	184kcal / 1.2g	203kcal / 1.4g	170kcal / 0.8g	202kcal / 1.2g	200kcal / 1.2g	157kcal / 1.2g
11 日 (日)	12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)	17 日 (土)
豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロッコリーの胡麻和え みたらし団子	ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮	チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト	たらのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼さうどん 大学芋	チキンカツ 田楽豆腐 キャベツのカレーマリネ 海老とホウレン草のトマトソース かぼちゃプリン	鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し 鶏団子のクリームソース じゃが芋の磯辺和え コーヒープリン	味噌カツ 豆ひじき 焼さうどん 帆立風味のトマトソース 野沢菜漬け
227kcal / 1.5g	153kcal / 0.8g	254kcal / 0.8g	280kcal / 0.9g	202kcal / 0.9g	162kcal / 0.9g	183kcal / 1.5g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
めめけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン	牛肉のオイスター炒め コロッケ 菜の花の辛子和え 豆ひじき マンゴーシロップ漬け	八宝菜 マッシュポテト インゲンの土佐和え キャベツのカレーマリネ バナナチョコ	厚揚げと鶏肉のお煮しめ 菜の花の胡麻和え ごぼうの磯辺揚げ 茹で豚の酢味噌かけ きんとん	いわしの梅ソース ふろふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト	すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃のコンポート	鮭かつマヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 麻婆茄子 大学芋
164kcal / 1.0g	226kcal / 1.5g	145kcal / 0.8g	198kcal / 1.1g	170kcal / 1.0g	206kcal / 1.6g	220kcal / 1.2g
25 日 (日)	26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)	31 日 (土)
酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中華あんかけ あんころ餅	カレイの煮付け ごぼうの磯辺揚げ 里芋の煮物 白菜の牛そぼろ 白桃のコンポート	牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 切干大根の煮物 茄子のミートソース 野沢菜漬け	和風おろしハンバーグ そら豆のかぼちゃソース 白菜と豚肉のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 白桃のコンポート	鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト	いわしのつみれ焼 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え バナナチョコ
206kcal / 1.2g	169kcal / 1.0g	169kcal / 1.5g	166kcal / 1.5g	188kcal / 1.1g	155kcal / 1.3g	199kcal / 1.2g

【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
