

2026 年 1 月

普通食
昼食

※ 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				ぶり煮付け 花形人参 なます 筑前煮 花斗六豆 広島菜漬け	牛肉と野菜のオイスターソース 小松菜の和え物 出汁巻き玉子 若布と干し海老の当座煮 桜でんぶ	マス塩焼き れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け
○○kcal / ○.○g				229kcal / 1.3g	237kcal / 2.3g	174kcal / 2.0g
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) 豆サラダ 花野菜のポトフ 人参しりしり 切り昆布煮	シイラフライ 豆乳入りしっとり卵の花 畑のお肉の旨煮 おくらの胡麻和え 紅芯大根 フライソース	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め ひじき煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 小豆煮 白菜漬け	いわし山椒煮 人参煮 焼きそば ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) 枝豆とコーンのカラフルマリネ 胡瓜の生姜漬け	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ポテトサラダ 厚焼き玉子 (関東風) 小松菜のお浸し 赤しそ大根	さわら塩焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根煮 キャベツの洋風煮 花斗六豆 胡瓜漬け	麻婆豆腐 ツナの梅風味パスタ 鶏さつま揚げ チンゲン菜と人参のお浸し ゆず白菜
217kcal / 2.3g	300kcal / 1.9g	208kcal / 1.7g	244kcal / 1.9g	268kcal / 2.3g	161kcal / 1.5g	219kcal / 2.1g
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 ふきと油揚げの田舎煮 鶏肉と春雨の中華和え うずら豆 青しそ漬け タルタルソース	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 さつまいもの甘煮 たこ入り豆腐しんじょう わさび菜おひたし 刻みたくあん	にしんみぞれ煮 花形人参 お豆と昆布の煮物 高野豆腐の含め煮 おくらのおかか和え 肉味噌 (角一味噌)	豚肉のトマトソース マカロニサラダ ロールキャベツ 黒豆 広島菜漬け	メバル煮付け 人参煮 かぼちゃの田舎煮 野菜と木耳の彩り炒め 鶏レバー煮 あみ佃煮	大葉香るささみカツ 香草パスタ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 大豆ちりめん 白菜漬け フライソース	あじみりん焼き 味付いんげん なます 畑のお肉とキャベツの味噌炒め (角一味噌) 若布と干し海老の当座煮 鶏そぼろ
245kcal / 1.6g	179kcal / 2.0g	254kcal / 1.7g	280kcal / 1.3g	156kcal / 1.4g	273kcal / 1.8g	186kcal / 1.5g
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 ささげのお浸し 厚焼き玉子 (関東風) 高菜ナムル ザーサイ炒め	豚肉と木耳の中華旨煮 ミートボール (柚子おろし) 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらと湯葉のお浸し 胡瓜の生姜漬け	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン パンプキンサラダ 肉入り野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 塩えんどう豆	カツオ竜田揚げ 味噌担々風春雨 (角一味噌) ポテトとウインナー ツナマヨコーン しそ昆布 甘酢あん	鶏肉と蓮根のチリソース マカロニと果物のサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 黒豆 しば漬け	銀だらの西京焼き 花形人参 里芋しんじょう 彩りひじき煮 焼き湯葉巻き ほうれん草の干しえび和え 刻みたくあん	厚揚げと豚肉の中華仕立て おかず豆 大根サラダ かにかま入り玉子 広島菜漬け
213kcal / 2.2g	164kcal / 2.5g	268kcal / 2.4g	228kcal / 1.7g	212kcal / 1.7g	278kcal / 2.2g	209kcal / 1.8g
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 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し ささみフライ (梅入り) 青森県産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮	チキンミートローフ スクラブルエッグ (人参) がんもと野菜の含め煮 小豆煮 大根のしそ風味漬 トッピングソース (トマト)	気仙沼産マグロカツ 干し海老入り卵の花 畑のお肉の旨煮 小松菜とちくわの煮浸し おかか生姜 フライソース	鶏肉の二色巻き ひじき煮 高野豆腐と野菜の煮物 大根とルッコラのサラダ 豚肉のしぐれ煮	ホッケ塩焼き 花形人参 ミートボール (オニオンソース) キャベツの洋風煮 おくらのおかか和え 刻みたくあん	豚肉の生姜風味 蓮根そぼろ 鶏肉入り玉子とじ ささがききんぴらごぼう しば漬け	さばバター醤油炙り焼き れんこんの甘酢漬け さつま芋煮 チキンボールトマトソース ほうれん草のごま和え 切り昆布煮
190kcal / 1.6g	239kcal / 1.9g	279kcal / 2.0g	226kcal / 2.3g	151kcal / 1.6g	177kcal / 2.3g	283kcal / 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

普通食
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				豚肉豆腐 湯葉入りチンゲン菜 ブロッコリーのカニカマあんかけ 片口いわし浅炊き くるみ味噌	赤魚白醤油風味焼き 華かまぼこ お豆と昆布の煮物 肉入り野菜炒め ほうれん草白和え 赤ずいきの酢の物	鶏肉としろ菜の旨煮 ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 黒豆 大根のしそ風味漬
○○kcal / ○.○g				188kcal / 2.0g	185kcal / 1.2g	176kcal / 2.3g
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 カリフラワーとウィンナーの煮物 五目揚げ豆腐 わさび菜おひたし あみ佃煮	プレーンオムレツ マカロニのクリーム煮 豆腐干と野菜の中華和え 大豆の甘煮 しば漬け ミートソース	メバル塩焼き★ 味付いんげん ミートボール(オニオンソース) 大根サラダ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 広島菜漬け	鶏肉と茄子の黒酢あん スクランブルエッグ(人参) 野菜と木耳の彩炒め 高菜ナムル 刻みたくあん	気仙沼産カツオカツ おかず豆 高野豆腐と野菜の煮物 胡瓜とツナの酢の物 鶏そぼろ フライソース	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て マカロニと果物のサラダ チキンボールトマトソース おくらと湯葉のお浸し キャロットラペ	若鶏のカレー焼き キャベツと人参の炒め 蓮根そぼろ ポテトとウィンナー いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮
228kcal / 1.5g	211kcal / 2.3g	168kcal / 1.5g	217kcal / 1.6g	276kcal / 1.9g	258kcal / 2.0g	209kcal / 1.3g
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 しゅうまい ラタトゥイユ 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え 塩えんどう豆	サーモンバーグ ナポリタン 干し海老入り卵の花 キャベツとさつま揚げの中華煮 ツナマヨコーン 赤ずいきの酢の物	牛すき焼き風コロッケ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 鶏肉入り玉子とじ ちりめんじゃこの佃煮 大根のしそ風味漬 フライソース	ぶり照焼 れんこんの甘酢漬け ぐる煮 春雨と野菜のそぼろ炒め ささがききんぴらごぼう しば漬け	厚揚げの塩そぼろあん 小松菜の和え物 出汁巻き玉子 枝豆とコーンのカラフルマリネ 野沢菜入り大根の漬物	いわし紀州煮 花形人参 さつま芋煮 大根サラダ ほうれん草のごま和え おかか生姜	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆ひじき がんもと野菜の含め煮 人参しりしり 青しそ漬け
234kcal / 1.6g	249kcal / 2.0g	254kcal / 2.0g	280kcal / 1.8g	201kcal / 2.0g	195kcal / 1.5g	238kcal / 2.2g
18 日 (日)	19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)	24 日 (土)
さば塩焼き れんこんの甘酢漬け 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツの洋風煮 小豆煮 刻みたくあん	鶏ごぼうフライ 切干大根煮 高野豆腐とセロリの和風トマト煮★ 小松菜とちくわの煮浸し おかか昆布 フライソース	スケソウダラ煮付け 人参煮 蓮根そぼろ 豆腐干と野菜の中華和え うずら豆 胡瓜漬け	豚肉の葱塩ソース 野菜しんじょう 豆腐と野菜のそぼろあん おくらのおかか和え 紅芯大根	にしん甘辛煮 味付いんげん お豆と昆布の煮物 鶏さつま揚げ チンゲン菜と人参のお浸し 白菜漬け	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ささげの胡麻和え ラタトゥイユ 花斗六豆 高菜ちりめん	黄金カレイ唐揚げ さつまいもの甘煮 野菜と木耳の彩炒め わさび菜おひたし 赤ずいきの酢の物
248kcal / 1.4g	234kcal / 2.0g	160kcal / 1.6g	164kcal / 2.1g	237kcal / 1.7g	244kcal / 1.9g	206kcal / 1.6g
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 香草パスタ 大根のそぼろあん 五目厚焼き玉子 切り昆布煮	あじ塩焼き 花形人参 ポテトサラダ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 岩布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) 塩えんどう豆	豚大根 つくねの甘酢あん 野菜とウィンナーの炒め物 人参しりしり 昆布ちりめん	麻婆茄子(角一味噌) 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 鶏肉と春雨の中華和え 大豆の甘煮 胡瓜とアカモクの酢の物	メンチカツ ツナの梅風味パスタ 花野菜のポトフ 一口照り焼きチキン 広島菜漬け フライソース	白身魚南蛮漬け しゅうまい キャベツとさつま揚げの中華煮 いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮	チキンと野菜のガーリック風味 切干大根煮 厚焼き玉子(関東風) ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬け
219kcal / 1.7g	176kcal / 1.5g	203kcal / 2.2g	233kcal / 1.9g	309kcal / 2.1g	189kcal / 1.6g	188kcal / 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
