

2026 年 2 月


 幸たんぱく食
 食食

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
若鶏から揚げ ほうれん草ベーコン ツナマヨコーン 出汁巻き玉子 桜でんぶ ささげの胡麻和え	メバル塩焼き 花形人参 わさび菜おひたし キャベツの洋風煮 胡瓜漬け マカロニサラダ	鶏肉とインゲンのオイスターソース ほうれん草のごま和え たこ入り豆腐しんじょう 赤ずいきの酢の物 おかず豆	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け 人参しりしり ポテトとウインナー 胡瓜の生姜漬け 香草パスタ	豚肉とがんもの含め煮 グリーンピースとベーコンの炒め 片口いわし浅炊き 厚焼き玉子 (関東風) おかか昆布 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え	気仙沼産カツオカツ イカのマリネ うずら豆・筑前煮 豚肉のしぐれ煮 ニラ入り玉子 フライソース	若鶏の塩焼き ナポリタン おくらと湯葉のお浸し 豆腐干と野菜の中華和え くるみ味噌 お豆と昆布の煮物
たんぱく質15.8g 270kcal / 2.0g	たんぱく質18.7g 149kcal / 1.5g	たんぱく質15.8g 171kcal / 1.8g	たんぱく質17.6g 198kcal / 1.7g	たんぱく質15.8g 241kcal / 2.3g	たんぱく質15.9g 303kcal / 1.8g	たんぱく質18.6g 283kcal / 1.7g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
スケソウダラ煮付け 味付いんげん ほうれん草白和え 大根サラダ 白菜漬け 蓮根そぼろ	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て いんげんのピーナッツ和え 高野豆腐の含め煮 しそ昆布 つくねの甘酢あん	さば塩焼 花形人参 小松菜のお浸し 鶏肉と春雨の中華和え しょうがの甘辛煮 切干大根煮	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ ツナとほうれん草の和え物 鶏肉の黒酢風味 塩えんどう豆 カリフラワーとウインナーの煮物	シイラ竜田揚げ イカと揚げ芋のオーロラソース 大豆の甘煮・胡瓜漬け 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 甘酢あん	厚揚げの塩そぼろあん グリーンピースとベーコンの炒め 鶏レバー煮 豚肉入り甘辛春雨 昆布ちりめん 豆乳入りしっとり卵の花	いわし紀州煮 ちくわの煮物 若布と干し海老の当座煮 鶏さつま揚げ 赤ずいきの酢の物 ふきと油揚げの田舎煮
たんぱく質15.9g 168kcal / 1.6g	たんぱく質15.7g 246kcal / 2.5g	たんぱく質16.8g 288kcal / 1.8g	たんぱく質16.7g 313kcal / 2.3g	たんぱく質16.4g 183kcal / 2.2g	たんぱく質16.2g 231kcal / 2.2g	たんぱく質15.7g 208kcal / 2.0g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
鶏肉と蓮根のチリソース 黒豆 かぶの湯葉あんかけ 胡瓜の生姜漬け 小松菜の和え物	ふんわり豆腐ハンバーグ ほうれん草ベーコン 片口いわし浅炊き 野菜と木耳の彩炒め 豚肉のしぐれ煮 スクランブルエッグ (人参)	麻婆茄子 (角一味噌) えびとポテトのバター醤油 ツナマヨコーン 高野豆腐の含め煮 おかか昆布 野菜しんじょう	いかフライ ミートマカロニ そうだがつおの角煮 花野菜のポトフ 桜でんぶ・豆ひじき フライソース	鶏肉の二色巻き 彩かにかまサラダ ちりめんじゃこの佃煮 出汁巻き玉子 畑のお肉しぐれ煮 ささげの胡麻和え	にしん甘辛煮 がんもの煮物 そぼろ入り人参きんぴら 豚肉とポテトのカレーソース くるみ味噌 湯葉入りチンゲン菜	ハンバーグ ペペロンチーノ いんげんのピーナッツ和え ラタトゥイユ・蒸し鶏サラダ さばおぼろ 和風おろしソース
たんぱく質16.4g 216kcal / 1.9g	たんぱく質16.0g 286kcal / 2.4g	たんぱく質16.1g 254kcal / 2.4g	たんぱく質15.7g 280kcal / 2.0g	たんぱく質15.7g 273kcal / 2.2g	たんぱく質15.7g 264kcal / 1.9g	たんぱく質16.4g 309kcal / 2.1g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
ぶり照焼 人参煮 ほうれん草のごま和え とりごぼう 胡瓜漬け しゅうまい	メンチカツ・フライソース イカと揚げ芋のオーロラソース チンゲン菜と人参のお浸し 高野豆腐と野菜の煮物 切り昆布煮 おかず豆	あじ塩焼き 味付いんげん 大根とルッコラのサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん 白菜漬け 小松菜の和え物	豚肉の生姜風味 切昆布と油揚げのおかか煮 鶏肉と春雨の中華和え 刻みたくあん 干し海老入り卵の花	メバル煮付け 人参煮 高菜ナムル 大根サラダ 塩えんどう豆 さつまいもの甘煮	チキンと野菜のガーリック風味 大豆の甘煮 さがきごぼうと薩摩揚げの金平 赤ずいきの酢の物 ミートボール (柚子おろし)	ホッケ塩焼 花形人参 おくらと湯葉のお浸し 鶏肉の黒酢風味 しそ昆布 切干大根煮
たんぱく質18.7g 312kcal / 1.8g	たんぱく質15.9g 303kcal / 2.2g	たんぱく質19.0g 172kcal / 1.8g	たんぱく質15.7g 229kcal / 2.2g	たんぱく質16.7g 196kcal / 1.3g	たんぱく質16.1g 202kcal / 1.9g	たんぱく質18.7g 186kcal / 2.6g
						※ 栄養価表示
						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

【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 2 月



幸たんぱく食
夕食

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
サーモンバーグ 彩かにかまサラダ ささみの梅肉和え 畑のお肉の旨煮 塩えんどう豆 厚揚げのきのこあんかけ	酢豚 イカとグリーンピースバター風味 黒豆 鶏肉と春雨の中華和え おかか生姜 切干大根煮	いわし山椒煮 湯葉の含め煮 若布と干し海老の当座煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ 畑のお肉しぐれ煮 ミートボール(柚子おろし)	牛肉の甘辛焼き 鶏レバー煮 野菜と木耳の彩り炒め あみ佃煮 ほうれん草と人参の煮浸し	赤魚白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し ごぼうサラダ 肉入り野菜炒め しば漬け ひじき煮	鶏肉と茄子の黒酢あん えびとポテトのバター醤油 そぼろ入り人参きんぴら 大根と豚肉の煮物 高菜ちりめん マカロニのクリーム煮	ナガメバルのトマト煮 キャベツと人参の炒め 花斗六豆 厚揚げのそぼろあん 胡瓜漬け 小松菜の和え物
たんぱく質15.9g 258kcal / 2.3g	たんぱく質16.3g 222kcal / 2.0g	たんぱく質17.0g 197kcal / 1.8g	たんぱく質16.1g 205kcal / 2.2g	たんぱく質16.7g 178kcal / 1.8g	たんぱく質16.0g 214kcal / 1.6g	たんぱく質16.6g 183kcal / 2.2g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
麻婆春雨 ツナサラダ 鶏さつま揚げ 広島菜漬け 干し海老入り卵の花	にしんみぞれ煮 がんもの煮物 一口照り焼きチキン 畑のお肉の旨煮 キャロットラペ 湯葉入りチンゲン菜	鶏ごぼうフライ 彩かにかまサラダ ちりめんじゃこの佃煮 豚肉とポテトのカレーソース ザーサイ炒め・豆ひじき フライソース	ぶりの揚げ煮 湯葉の含め煮 切昆布と油揚げのおかか煮 たこ入り豆腐しんじょう 肉味噌(角一味噌) ささげの胡麻和え	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 キャベツのマリネ 豆腐の中華あん さばおぼろ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)	あじみりん焼き 花形人参 おくらと湯葉のお浸し がんもと野菜の含め煮 しば漬け さつまいもの甘煮	豚肉と木耳の中華旨煮 高菜ナムル 高野豆腐と野菜の煮物 おかか佃煮 ミートボール(柚子おろし)
たんぱく質16.0g 280kcal / 1.9g	たんぱく質15.7g 239kcal / 1.8g	たんぱく質15.9g 290kcal / 1.9g	たんぱく質15.8g 266kcal / 1.4g	たんぱく質16.2g 220kcal / 2.0g	たんぱく質17.2g 176kcal / 1.3g	たんぱく質15.7g 207kcal / 2.0g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
気仙沼産マグロカツ イカのマリネ・しそ昆布 蒸し鶏胡麻和え 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) マカロニサラダ フライソース	大山どりのソテー ごぼうサラダ・砂丘らっきょう 白バラ牛乳のミルクおかか ブロッコリーのカニカマあんかけ 長芋の煮物・ねぎ塩ソース サバのドライカレー	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜とちくわの煮浸し チキンボールトマトソース あみ佃煮 かぼちゃの田舎煮	豚大根 ささみの梅肉和え 厚揚げのそぼろあん キャロットラペ ニラ入り玉子	さわら塩焼 花形人参 わさび菜おひたし キャベツの洋風煮 大根のしそ風味漬 蓮根そぼろ	豚肉のトマトソース ツナとほうれん草の和え物 鶏さつま揚げ 塩えんどう豆 焼きそば	白身フライ イカのマリネ 大豆の甘煮 畑のお肉の旨煮 広島菜漬け・ひじき煮 タルタルソース
たんぱく質15.9g 313kcal / 2.4g	たんぱく質14.7g 324kcal / 2.1g	たんぱく質16.7g 254kcal / 1.5g	たんぱく質15.9g 280kcal / 2.0g	たんぱく質18.9g 197kcal / 1.6g	たんぱく質15.8g 264kcal / 1.8g	たんぱく質16.5g 282kcal / 2.1g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
茄子と大豆ミートのカレー風味 グリーンピースとベーコンの炒め 竹輪とじゃこの煮物 豆腐干と野菜の中華和え 豚肉のしぐれ煮 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)	いわしかつお節煮 湯葉の含め煮 合鴨スモーク たこ入り豆腐しんじょう しば漬け 味噌担々風春雨(角一味噌)	つくね(くわい入り) ミートマカロニ 五目厚焼き玉子 肉入り野菜炒め 高菜ちりめん お豆と昆布の煮物	ホキ西京焼き れんこんの甘酢漬け うずら豆 じゃが芋と人参の煮物 ザーサイ炒め ほうれん草と蒸し鶏の和え物	炭火焼き鳥 胡瓜とツナの酢の物 がんもと野菜の含め煮 あみ佃煮 ニラ入り玉子	えびカツ・フライソース 彩かにかまサラダ 豚ももチャーシュー 蒸し鶏の胡麻だれ和え しょうがの甘辛煮 厚揚げのきのこあんかけ	肉じゃが ほうれん草ベーコン ちりめんじゃこの佃煮 大葉入り豆腐団子 くるみ味噌 ツナの梅風味パスタ
たんぱく質16.0g 259kcal / 2.6g	たんぱく質18.2g 247kcal / 2.2g	たんぱく質16.1g 266kcal / 2.3g	たんぱく質16.3g 166kcal / 1.3g	たんぱく質16.0g 230kcal / 1.9g	たんぱく質15.8g 286kcal / 2.1g	たんぱく質15.8g 271kcal / 2.1g
						※ 栄養価表示
						おかずのみ ※ より詳細な栄養価表示も エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g

【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

