

2026 年 2 月

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
大きな海老フライ 牛肉と野菜の洋風煮 マカロニのクリーム煮 大根のしそ風味漬 ツナマヨコーン タルタルソース	ネギ塩豚ロース焼き ブロッコリーのお浸し ビーフン 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜漬け わさび菜おひたし	鶏肉ときのこのガーリックソテー マカロニサラダ ラタトゥイユ おかず豆 野沢菜入り大根の漬物 キャベツのマリネ	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け ちんげん菜とちくわの胡麻和え 香草パスタ 胡瓜の生姜漬け 花斗六豆	豚肉の柳川風 鶏肉と春雨の中華和え さつまいもの甘煮 おかか昆布 高菜ナムル	ヒレカツ ほうれん草と油揚げのお浸し キャベツの洋風煮 ささげの胡麻和え キャロットラペ うずら豆 フライソース	牛肉のカレーソース 花野菜のポトフ お豆と昆布の煮物 紅芯大根 五目厚焼き玉子
377kcal / 2.7g	336kcal / 2.9g	274kcal / 2.3g	285kcal / 2.0g	265kcal / 2.8g	341kcal / 1.7g	384kcal / 2.6g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
銀ひらす照り焼き 味付いんげん ちくわの炒り煮 ポテトサラダ 鶏そぼろ ほうれん草白和え	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 青梗菜の青海苔入り煮浸し 茄子と挽肉の味噌炒め つくねの甘酢あん 刻みたくあん いんげんのピーナッツ和え	さば煮付け 花形人参 高野豆腐の含め煮 切干大根煮 赤ずいきの酢の物 小松菜のお浸し	豚肉の黒酢あん わさび菜おひたし さつまいもの蜜がけ 豆乳入りしっとり卵の花 塩えんどう豆 人参しりしり	チキンカツ 蓮根練り胡麻ドレッシング ミートソーススパゲティ ほうれん草と人参の煮浸し 胡瓜漬け 大豆の甘煮 フライソース	さわら塩焼 人参煮 豆腐干と野菜の中華和え ひじき煮 大根のしそ風味漬 鶏レバー煮	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 出汁巻き玉子 ささげのお浸し 広島菜漬け 若布と干し海老の当座煮
289kcal / 2.0g	310kcal / 3.2g	391kcal / 1.9g	393kcal / 3.0g	346kcal / 2.1g	286kcal / 2.7g	270kcal / 2.7g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
豚角煮 ブロッコリーのお浸し 厚揚げのきのこあんかけ ぐる煮 胡瓜の生姜漬け おくらの胡麻和え	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 野菜とウインナーの炒め物 スクランブルエッグ (人参) 紅芯大根 ツナとほうれん草の和え物	豚ロース生姜焼き なます かぼちゃの田舎煮 野菜しんじょう 高菜ちりめん 黒豆	こだわりもも唐揚げ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 豆ひじき 青しそ漬け そうだがつおの角煮 おろしポン酢	麻婆豆腐 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 かにかま入り玉子 マカロニと果物のサラダ ザーサイ炒め ちりめんじゃこの佃煮	鶏肉のカレーソース 人参グラッセ キャベツとさつま揚げの中華煮 湯葉入りチンゲン菜 豚肉のしぐれ煮 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌)	牛焼肉 キャベツ (付合せ) カリフラワーサラダ 蓮根そぼろ あみ佃煮 いんげんのピーナッツ和え
339kcal / 2.3g	366kcal / 3.2g	254kcal / 2.1g	280kcal / 3.4g	293kcal / 2.2g	321kcal / 2.4g	303kcal / 1.9g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
あじ西京焼き 人参煮 一口照り焼きチキン ほうれん草と油揚げのお浸し しゅうまい 胡瓜漬け 小豆煮	ミルフィーユカツ 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 切り昆布煮 キャベツのマリネ フライソース	ミートオムレツ ペペロンチーノ 肉入り野菜炒め 小松菜の和え物 白菜漬け ごぼうサラダ	にしん甘辛煮 ふきの含め煮 筑前煮 干し海老入り卵の花 刻みたくあん チンゲン菜と人参のお浸し	豚ロースのオニオンソース ナポリタン さつまいもとリンゴの甘煮 ささげのお浸し 紅芯大根 黒豆	麻婆茄子 蓮根練り胡麻ドレッシング 出汁巻き玉子 ミートボール (柚子おろし) 赤ずいきの酢の物 小松菜のお浸し	赤魚白醤油風味焼き 花形人参 五目揚げ豆腐 豆サラダ 鶏そぼろ おくらと湯葉のお浸し
299kcal / 1.9g	316kcal / 2.4g	265kcal / 2.8g	268kcal / 2.2g	299kcal / 2.3g	265kcal / 2.6g	325kcal / 1.6g
						※ 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 ○○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



2026 年 2 月

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
ぶり照焼き 花車かまぼこ 根菜の香味炒め 豆ひじき キャロットラペ 小松菜のお浸し	麻婆豆腐 ニラ入り玉子 鶏さつま揚げ ささげのお浸し おなか生姜 黒豆	豚肉の味噌仕立て おくらと湯葉のお浸し ブロッコリーのカニカマあんかけ かぼちゃの田舎煮 塩えんどう豆 若布と干し海老の当座煮	ビーフメンチカツ ザーサイ炒め 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 刻みたくあん 鶏レバー煮 フライソース	いわし山椒煮 人参煮 揚げ筋子の生姜醤油あんかけ ひじき煮 しば漬け 枝豆とコーンのカラフルマリネ	豚ロースのオニオンソース ペペロンチーノ パンプキンサラダ 干し海老入り卵の花 赤しそ大根 チンゲン菜と人参のお浸し	鶏唐揚げの香味ソース かぶの湯葉あんかけ 小松菜の和え物 胡瓜漬け ささがききんぴらごぼう
334kcal / 1.8g	293kcal / 2.5g	288kcal / 2.5g	387kcal / 2.8g	282kcal / 3.0g	297kcal / 3.3g	310kcal / 2.7g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
デミグラスソースハンバーグ ツイストマカロニ キャベツとヤングコーンの炒め物 なます 広島菜漬け ちりめんじゃこの佃煮	ミートオムレツ ブロッコリーのお浸し 大根サラダ 焼きそば あみ佃煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物	ゴロツとイカメンチ 回鍋肉 ほうれん草ナムル 蓮根そぼろ ゆず白菜 小豆煮	スケソウダラ煮付け 味付いんげん とりごぼう マカロニと果物のサラダ 肉味噌 (角一味噌) おくらと湯葉のお浸し	肉じゃが ブロッコリーとコーンの和え物 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 切り昆布煮 大根とルッコラのサラダ	麻婆茄子 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 大粒海鮮焼売 香草パスタ しば漬け 花斗六豆	メバル煮付け ふきの含め煮 野菜と豚肉の炊き合わせ ミートボール (柚子おろし) おなか佃煮 ツナマヨコーン
291kcal / 3.1g	271kcal / 2.5g	320kcal / 2.0g	281kcal / 2.3g	274kcal / 2.7g	338kcal / 3.0g	285kcal / 2.3g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
海老フライ ささみチーズフライ 高野豆腐と野菜の煮物 さつまいもの甘煮 しそ昆布 チンゲン菜と人参のお浸し タルタルソース・フライソース	大山どりのソテー ブロッコリーのカニカマあんかけ 長芋の煮物・砂丘らっさよう サバのドライカレー 白バラ牛乳のミルクおから ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ねぎ塩ソース	ぶり煮付け 花形人参 ささげの胡麻和え 鶏肉の黒酢風味 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 刻みたくあん 小松菜とちくわの煮浸し	豚肉炙り焼き キャベツと人参の炒め 茄子とピーマンの煮浸し ふくと油揚げの田舎煮 おなか生姜 枝豆とコーンのカラフルマリネ	銀ひらす照り焼き 花形人参 さつまいもの蜜がけ ミートボール (オニオンソース) 大根のしそ風味漬 わさび菜おひたし	豚肉の柳川風 野菜とペパネのケチャップ炒め じゃが芋とおからのサラダ 塩えんどう豆 ささみの梅肉和え	白身魚ひと口竜田 高菜ナムル ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え ひじき煮 野沢菜入り大根の漬物 大豆の甘煮 貝入り甘酢あん (きのこ)
331kcal / 2.8g	333kcal / 2.4g	254kcal / 2.2g	280kcal / 3.1g	284kcal / 1.9g	292kcal / 2.8g	364kcal / 3.0g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
鶏肉と里芋のミルク煮 ラタトゥイユ 香草パスタ 赤ずいきの酢の物 人参しりしり	和風おろしソースハンバーグ いんげんの生姜醤油和え 厚焼き玉子 (関東風) 味噌担々風春雨 (角一味噌) しば漬け 若布と干し海老の当座煮	豚肉とアスパラの塩タレソース 焼ギョーザ お豆と昆布の煮物 赤しそ大根 おくらのおなか和え	鶏肉とザーサイのメンチカツ ジャーマンポテト 根菜の香味炒め マカロニサラダ 広島菜漬け うずら豆	牛肉のカレーソース 野菜とウインナーの炒め物 おかず豆 あみ佃煮 胡瓜とツナの酢の物	ヒレカツ キャベツと人参の炒め 鶏肉と春雨の中華和え ほうれん草と人参の煮浸し 野沢菜入り大根の漬物 ささがききんぴらごぼう フライソース	炙りチキンのトマトソース カラフルピクルス 花野菜のポトフ ツナの梅風味パスタ 胡瓜の生姜漬け ちりめんじゃこの佃煮
273kcal / 2.4g	311kcal / 3.5g	282kcal / 2.5g	404kcal / 3.0g	394kcal / 2.8g	292kcal / 2.1g	291kcal / 2.5g
※ 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 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

