

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)
鶏肉とごぼうのみそ炒め風 豆腐と野菜のそぼろあん マカロニのクリーム煮 ツナマヨコーン 大根のしそ風味漬	豚肉とキャベツの炒め煮 大根サラダ 豆乳入りしっとり卵の花 わさび菜おひたし 胡瓜漬け	豆腐ハンバーグ しめじ、きぬさや さつま芋とりんごのシロップかけ コールスローサラダ たけのこきんぴら	白身魚の野菜あんかけ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 香草パスタ 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け	チャプチェ 大根のそぼろあん さつまいもの甘煮 高菜ナムル おかか昆布	鶏肉のバター醤油 大葉入り豆腐団子 ささげの胡麻和え うずら豆 キャロットラペ	トラウトサーモンのムニエル 人参、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ 大根とふきの煮付け くずきりのサラダ 洋なしのコンポート
たんぱく質10.0g カリウム274mg / リン106mg 305kcal / 1.9g	たんぱく質6.4g カリウム437mg / リン84mg 303kcal / 1.8g	たんぱく質8.2g カリウム418mg / リン139mg 295kcal / 1.8g	たんぱく質7.9g カリウム344mg / リン104mg 289kcal / 1.7g	たんぱく質7.6g カリウム461mg / リン90mg 330kcal / 1.5g	たんぱく質9.3g カリウム429mg / リン138mg 340kcal / 1.5g	たんぱく質10.0g カリウム365mg / リン133mg 294kcal / 1.0g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
豚肉と野菜の生姜醤油 ブロッコリーのカニカマあんかけ ポテトサラダ ほうれん草白和え 鶏そぼろ	かぼちゃコロッケ 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て つくねの甘酢あん いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん	鶏肉のスイートチリソース 切干大根煮 出汁巻き玉子 小松菜のお浸し 赤ずいきの酢の物	麻婆茄子 キャベツの洋風煮 人参しりしり 豆乳入りしっとり卵の花 塩えんどう豆	海老とピーマンの塩炒め さつま芋のバター風味 中華風パスタ チンゲン菜の和え物	豚肉の黒酢炒め ひじき煮 ポテトとウインナー 鶏レバー煮 大根のしそ風味漬	牛肉の欧風ソース ささげのお浸し 若布と干し海老の当座煮 鶏さつま揚げ 広島菜漬け
たんぱく質7.2g カリウム301mg / リン87mg 285kcal / 1.4g	たんぱく質10.0g カリウム319mg / リン108mg 340kcal / 1.6g	たんぱく質8.6g カリウム462mg / リン121mg 285kcal / 1.5g	たんぱく質6.5g カリウム318mg / リン84mg 308kcal / 1.4g	たんぱく質8.9g カリウム394mg / リン122mg 298kcal / 1.8g	たんぱく質10.0g カリウム355mg / リン149mg 293kcal / 1.9g	たんぱく質9.6g カリウム385mg / リン99mg 291kcal / 1.9g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 ぐる煮 おくらの胡麻和え 厚焼き玉子（関東風） 胡瓜の生姜漬け	豚肉のバターしょうゆ 野菜と木耳の彩り炒め スクランブルエッグ（人参） ツナとほうれん草の和え物 紅芯大根	あじの甘酢漬け さつま芋のグラッセ 茄子の味噌だれかけ チンゲン菜の中華浸し	豚肉のねりごまソース和え 春雨と野菜のそぼろ炒め 豆ひじき いかフライ 青しそ漬け	牛肉の玉子とじ ほうれん草と人参の胡麻和え じゃが芋とブロッコリーの和風あん うずら豆	カレイのムニエル コロッケ 白菜のコンソメ煮 洋なしのコンポート	豚ごぼう 野菜とウインナーの炒め物 蓮根そぼろ いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮
たんぱく質8.8g カリウム315mg / リン109mg 288kcal / 1.7g	たんぱく質9.9g カリウム325mg / リン114mg 302kcal / 1.4g	たんぱく質9.5g カリウム472mg / リン140mg 254kcal / 1.6g	たんぱく質9.8g カリウム289mg / リン139mg 280kcal / 1.6g	たんぱく質9.9g カリウム427mg / リン122mg 313kcal / 1.5g	たんぱく質10.0g カリウム407mg / リン120mg 316kcal / 1.3g	たんぱく質7.7g カリウム260mg / リン105mg 287kcal / 1.7g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
海老のオーロラソース 白菜と青菜のそぼろあんかけ しゅうまい 小豆煮 胡瓜漬け	白身魚の野菜あんかけ キャベツのマリネ さつまいもの甘煮 メンチカツ 切り昆布煮	アスパラと牛肉のオイスターソース ごぼうサラダ 畑のお肉の旨煮 小松菜の和え物 白菜漬け	鶏竜田の照り焼き キャベツとさつま揚げの中華煮 干し海老入り卵の花 チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん	牛肉の欧風ソース 春雨と野菜のそぼろ炒め ささげのお浸し 黒豆 紅芯大根	たらしのクリームソースかけ 玉ねぎ、キャベツ、人参、ブロッコリー 茄子の和風あんかけ ビーフンのバター醤油 パイナップル	豚肉の辛みそ炒め ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 豆サラダ おくらと湯菜のお浸し 鶏そぼろ
たんぱく質7.2g カリウム340mg / リン101mg 318kcal / 1.9g	たんぱく質8.7g カリウム413mg / リン82mg 342kcal / 1.4g	たんぱく質9.6g カリウム451mg / リン144mg 316kcal / 1.8g	たんぱく質6.7g カリウム372mg / リン85mg 304kcal / 1.7g	たんぱく質8.4g カリウム427mg / リン120mg 293kcal / 1.5g	たんぱく質9.8g カリウム368mg / リン123mg 318kcal / 1.1g	たんぱく質9.7g カリウム265mg / リン116mg 339kcal / 1.4g
						※ 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

たんぱく・塩分調整食
夕食

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
牛肉の欧風ソース 豆ひじき ポテトとウインナー 小松菜のお浸し キャロットラペ たんぱく質 7.9g カリウム 449mg / リン 113mg 290kcal / 1.2g	ホキの南蛮漬け風 茄子と挽肉の味噌炒め ささげのお浸し 黒豆 おかか生姜 たんぱく質 9.4g カリウム 413mg / リン 130mg 324kcal / 1.7g	豚肉のねりごまソース和え 春雨と野菜のそぼろ炒め かぼちゃの田舎煮 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆 たんぱく質 7.3g カリウム 378mg / リン 110mg 284kcal / 1.6g	鶏肉のおろしあん ほうれん草、人参 マッシュポテト くずきりサラダ たんぱく質 10.0g カリウム 395mg / リン 126mg 300kcal / 1.7g	アスパラと牛肉のオイスターソース 枝豆とコーンのカラフルマリネ 肉入り野菜炒め しば漬け たんぱく質 8.8g カリウム 359mg / リン 117mg 284kcal / 1.8g	さばの塩焼き たけのこ、人参、小松菜のお浸し、ごぼう 和風くずきり 炊き合わせ ぜんまいの煮物 たんぱく質 9.2g カリウム 392mg / リン 142mg 304kcal / 1.5g	チキンのトマト煮 小松菜の和え物 キャベツと人参の炒め ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 胡瓜漬け たんぱく質 6.8g カリウム 220mg / リン 76mg 308kcal / 1.7g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
肉団子と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ 春雨の中華和え 野菜と豆腐のふわりナゲット たんぱく質 9.4g カリウム 327mg / リン 106mg 294kcal / 1.9g	カレイのマヨネーズ焼き ツイストマカロニ、ブロッコリー 野菜のトマトソース 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え たんぱく質 9.8g カリウム 437mg / リン 130mg 296kcal / 1.1g	豚ごぼう 高野豆腐と野菜の煮物 蓮根そぼろ 小豆煮 ゆず白菜 たんぱく質 8.9g カリウム 286mg / リン 120mg 295kcal / 1.5g	南瓜と鶏肉の揚げ煮 たこ入り豆腐しんじょう マカロニと果物のサラダ おくらと湯葉のお浸し 肉味噌（角一味味噌） たんぱく質 8.6g カリウム 296mg / リン 101mg 321kcal / 1.6g	白身魚の野菜あんかけ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 大根とルッコラのサラダ 切り昆布煮 たんぱく質 8.0g カリウム 366mg / リン 106mg 288kcal / 1.7g	鶏肉と野菜の中華風味 がんもと野菜の含め煮 香草パスタ 花斗六豆 しば漬け たんぱく質 7.6g カリウム 295mg / リン 106mg 304kcal / 1.5g	豚肉の塩だれ キャベツと人参の炒め物 れんこんの和風炒め コーンとツナのパスタ ほうれん草とぜんまいのナムル たんぱく質 9.6g カリウム 378mg / リン 122mg 319kcal / 1.9g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
白身魚の磯辺揚げ 揚げ茄子、ピーマン 春雨の中華炒め 野菜の煮物 きんぴらごぼう たんぱく質 9.3g カリウム 408mg / リン 113mg 302kcal / 1.8g	鶏肉の照り焼き ナポリタン、小松菜のコンソメ風 いんげんの胡麻和え 野菜の中華炒め 桃のカラフルコンポート たんぱく質 10.0g カリウム 422mg / リン 142mg 309kcal / 1.8g	かぼちゃコロッケ チキンボールトマトソース 平麺ビーフン（大豆ミート入り） 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん たんぱく質 7.9g カリウム 318mg / リン 90mg 254kcal / 1.6g	赤魚のトマト煮 豆腐干と野菜の中華和え ふくと油揚げの田舎煮 枝豆とコーンのカラフルマリネ おかか生姜 たんぱく質 10.0g カリウム 405mg / リン 141mg 280kcal / 1.6g	鶏唐揚げの黒酢あんかけ チンゲン菜のきのこ和え いかと大根の煮物 かぼちゃサラダ たんぱく質 8.2g カリウム 484mg / リン 124mg 299kcal / 1.7g	麻婆茄子 じゃが芋とおからのサラダ 豚肉のトマトソース 塩えんどう豆 たんぱく質 9.8g カリウム 387mg / リン 112mg 333kcal / 1.4g	ホキのクリーム煮 がんもと野菜の含め煮 大豆の甘煮 ひじき煮 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質 9.3g カリウム 400mg / リン 134mg 291kcal / 1.8g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
豚肉と野菜の生姜醤油 人参しりしり 香草パスタ 鶏さつま揚げ 赤ずいきの酢の物 たんぱく質 7.8g カリウム 364mg / リン 82mg 298kcal / 1.4g	筑前煮 じゃが芋もち 春雨の中華和え カリフラワーの香味ソースかけ たんぱく質 8.9g カリウム 467mg / リン 129mg 301kcal / 1.7g	揚げ出し豆腐と肉団子の煮物 お豆と昆布の煮物 ポテトとウインナー おくらのおかか和え 赤しそ大根 たんぱく質 8.8g カリウム 428mg / リン 112mg 299kcal / 1.7g	豚肉と白菜の豆板醤炒め ささみフライ（梅入り） うずら豆 マカロニサラダ 広島菜漬け たんぱく質 9.2g カリウム 329mg / リン 105mg 343kcal / 1.6g	麻婆豆腐 おさつサラダ れんこんの黒酢炒め 胡瓜の胡麻和え たんぱく質 8.0g カリウム 500mg / リン 155mg 310kcal / 1.6g	かぼちゃコロッケ ほうれん草と人参の煮浸し ささがききんぴらごぼう 厚焼き玉子（関東風） 野沢菜入り大根の漬物 たんぱく質 7.0g カリウム 300mg / リン 88mg 299kcal / 1.3g	赤魚の中華野菜あんかけ コーンといんげんのペンネ 里芋の磯辺あんかけ 洋なしのコンポート たんぱく質 9.7g カリウム 352mg / リン 114mg 294kcal / 1.5g
						※ 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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006