

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)
若鶏から揚げ キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 豆腐と野菜のそぼろあん ツナマヨコーン 大根のしそ風味漬	さわらみりん焼き 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 大根サラダ わさび菜おひたし 胡瓜漬け	鶏肉とインゲンのおイスターソース おかず豆 たこ入り豆腐しんじょう キャベツのマリネ 野沢菜入り大根の漬物	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け 香草パスタ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け	豚肉とがんもの含め煮 さつまいもの甘煮 大根のそぼろあん 高菜ナムル おかか昆布	気仙沼産カツオカツ ささげの胡麻和え 大葉入り豆腐団子 うずら豆 キャロットラペ フライソース	若鶏の塩焼き ナポリタン お豆と昆布の煮物 豆腐干と野菜の中華和え 五目厚焼き玉子 紅芯大根
234kcal / 2.3g	204kcal / 1.6g	172kcal / 1.9g	194kcal / 1.8g	182kcal / 1.7g	305kcal / 1.6g	239kcal / 1.6g
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 ポテトサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ ほうれん草白和え 鶏そぼろ	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て つくねの甘酢あん ラタトゥイユ いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん	さば塩焼き 花形人参 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	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツの洋風煮 人参しりしり 塩えんどう豆	シイラ竜田揚げ ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉と春雨の中華和え 大豆の甘煮 胡瓜漬け 甘酢あん	厚揚げの塩そぼろあん 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	いわし紀州煮 人参煮 ささげのお浸し 鶏さつま揚げ 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け
153kcal / 1.5g	234kcal / 2.1g	220kcal / 1.3g	259kcal / 2.1g	168kcal / 1.8g	180kcal / 2.2g	188kcal / 2.2g
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 ぐる煮 厚焼き玉子 (関東風) おぐらの胡麻和え 胡瓜の生姜漬け	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン スクランブルエッグ (人参) 野菜と木耳の彩り炒め ツナとほうれん草の和え物 紅芯大根	麻婆茄子 (角一味噌) 野菜しんじょう 高野豆腐の含め煮 黒豆 高菜ちりめん	いかフライ 豆ひじき 春雨と野菜のそぼろ炒め そうだがつおの角煮 青しそ漬け フライソース	鶏肉の二色巻き マカロニと果物のサラダ ラタトゥイユ ちりめんじゃこの佃煮 ザーサイ炒め	にしん甘辛煮 味付いんげん 湯葉入りチンゲン菜 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌) 豚肉のしぐれ煮	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 蓮根そぼろ 野菜とウインナーの炒め物 いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮
209kcal / 1.8g	274kcal / 2.3g	254kcal / 2.0g	280kcal / 1.9g	245kcal / 1.8g	186kcal / 1.8g	222kcal / 2.2g
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 しゅうまい 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小豆煮 胡瓜漬け	メンチカツ さつまいもの甘煮 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのマリネ 切り昆布煮 フライソース	あじ塩焼き 味付いんげん 小松菜の和え物 畑のお肉の旨煮 ごぼうサラダ 白菜漬け	豚肉の生姜風味 干し海老入り卵の花 キャベツとさつま揚げの中華煮 チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん	メバル煮付け 人参煮 ささげのお浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め 黒豆 紅芯大根	チキンと野菜のガーリック風味 ミートボール(柚子おろし) ラタトゥイユ 小松菜のお浸し 赤ずいきの酢の物	ホッケ塩焼き 花形人参 豆サラダ ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) おぐらと湯葉のお浸し 鶏そぼろ
227kcal / 1.8g	300kcal / 1.8g	196kcal / 1.7g	181kcal / 2.1g	172kcal / 1.6g	168kcal / 1.6g	205kcal / 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 ○○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

普通食
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 ナポリタン 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	酢豚 ささげのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め 黒豆 おかか生姜	いわし山椒煮 人参煮 かぼちゃの田舎煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆	牛すき焼き風コロッケ ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐の含め煮 鶏レバー煮 刻みたくあん フライソース	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ひじき煮 肉入り野菜炒め 枝豆とコーンのカラフルマリネ しば漬け	鶏肉と茄子の黒酢あん 干し海老入り卵の花 野菜と木耳の彩り炒め チンゲン菜と人参のお浸し 赤しそ大根	ナガメバルのトマト煮 キャベツと人参の炒め 小松菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け
237kcal / 1.8g	222kcal / 1.9g	188kcal / 1.6g	277kcal / 1.8g	241kcal / 2.8g	173kcal / 1.6g	176kcal / 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 なます 鶏肉入り玉子とじ ちりめんじゃこの佃煮 広島菜漬け	にしんみぞれ煮 人参煮 焼きそば 畑のお肉の旨煮 青森産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮	鶏ごぼうフライ 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 小豆煮 ゆず白菜 フライソース	ぶりの揚げ煮 味付いんげん マカロニと果物のサラダ たこ入り豆腐しんじょう おくらと湯菜のお浸し 肉味噌 (角一味味噌)	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 大根とルッコラのサラダ 切り昆布煮	あじみりん焼き 花形人参 香草パスタ がんもと野菜の含め煮 花斗六豆 しば漬け	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 ツナマヨコーン おかか佃煮
196kcal / 1.7g	228kcal / 1.9g	256kcal / 1.6g	264kcal / 1.4g	191kcal / 2.2g	174kcal / 1.4g	195kcal / 2.1g
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 さつまいもの甘煮 畑の彩りとキャベツの味噌炒め (角一味味噌) チンゲン菜と人参のお浸し しそ昆布 フライソース	大山どりのソテー ねぎ塩ソース 白バラ牛乳のミルクおから ブロックリーのカニカマあんかけ 長芋の煮物 サバのドライカレー 砂丘らっきょう	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け 平麺ビーフン (大豆ミート入り) チキンボールトマトソース 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん	豚大根 ふきと油揚げの田舎煮 豆腐干と野菜の中華和え 枝豆とコーンのカラフルマリネ おかか生姜	さわら塩焼き 花形人参 ミートボール (オニオンソース) 豆腐と野菜のそぼろあん わさび菜おひたし 大根のしそ風味漬	豚肉のトマトソース じゃが芋とおからのサラダ ロールキャベツ ささみの梅肉和え 塩えんどう豆	白身フライ ひじき煮 がんもと野菜の含め煮 大豆の甘煮 野沢菜入り大根の漬物 タルタルソース
283kcal / 2.1g	298kcal / 2.0g	254kcal / 1.6g	280kcal / 1.9g	180kcal / 1.7g	193kcal / 1.5g	240kcal / 1.8g
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 香草パスタ 鶏さつま揚げ 人参しりしり 赤ずいきの酢の物	いわしかつお節煮 花形人参 味噌担々風春雨 (角一味味噌) 大根サラダ 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	つくね (くわい入り) 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	麻婆豆腐 マカロニサラダ ささみフライ (梅入り) うずら豆 広島菜漬け	炭火焼き鳥 おかず豆 キャベツの洋風煮 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮	えびカツ ほうれん草と人参の煮浸し 厚焼き玉子 (関東風) ささがききんぴらごぼう 野沢菜入り大根の漬物 フライソース	肉じゃが ツナの梅風味パスタ 野菜と木耳の彩り炒め ちりめんじゃこの佃煮 胡瓜の生姜漬け
247kcal / 2.0g	180kcal / 2.1g	233kcal / 2.2g	222kcal / 1.8g	202kcal / 1.7g	251kcal / 1.9g	171kcal / 2.0g
						※ 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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006