

2026年3月

高齢者専門宅配弁当



幸たんぱく食
食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
ハンバーグ・デミグラスソース ナポリタン キャベツのマリネ 鶏肉入り玉子とじ 桜でんぶ ブロッコリーとコーンの和え物	赤魚白醤油風味焼き 味付いんげん 小松菜のお浸し キャベツの洋風煮 おかか生姜 豆ひじき	牛肉の甘辛焼き 鶏レバー煮 ポテトとウインナー キャロットラペ 菜の花の辛子和え	いわし山椒煮 がんもの煮物 <small>若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)</small> とりごぼろ 豚肉のしぐれ煮 蓮根そぼろ	鶏肉と茄子の黒酢あん ほうれん草ベーコン ザーサイの塩レモン風味 じゃが芋と人参の煮物 さばおぼろ 平麺ビーフン(大豆ミート入り)	麻婆春雨 わさび菜おひたし 鶏さつま揚げ くるみ味噌 豆サラダ	若鶏のカレー焼き ペペロンチーノ 花斗六豆 豆腐と野菜のそぼろあん 胡瓜漬け ひじき煮
たんぱく質15.9g 294kcal / 2.4g	たんぱく質17.4g 145kcal / 1.0g	たんぱく質16.0g 234kcal / 2.5g	たんぱく質17.0g 230kcal / 1.8g	たんぱく質16.0g 220kcal / 1.5g	たんぱく質15.9g 313kcal / 2.1g	たんぱく質16.6g 253kcal / 2.0g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
黄金カレイ唐揚げ 彩かにかまサラダ おくらのおかか和え がんもと野菜の含め煮 しば漬け おかず豆	プレーンオムレツ <small>グリーンピースとベーコンの炒め</small> ちりめんじゃこの佃煮 鶏肉と春雨の中華和え 桜でんぶ・ささげのお浸し ミートソース	にしんみぞれ煮 湯葉の含め煮 ツナサラダ チキンポールトマトソース 畑のお肉しぐれ煮 ブロッコリーとコーンの和え物	鶏肉としろ菜の旨煮 うずら豆 野菜と木耳の彩り炒め 白菜漬け やわらか肉しゅうまい	さば煮付け 花形人参 おくらと湯葉のお浸し とりごぼろ おかか佃煮 菜の花の辛子和え	豚大根 黒豆 揚げ団子のオイスターソース 広島菜漬け ふきと油揚げの田舎煮	気仙沼産マグロカツ イカと揚げ芋のオーロラソース 人参しりしり・高菜ちりめん 高野豆腐の含め煮 お豆と昆布の煮物 フライソース
たんぱく質16.1g 225kcal / 2.1g	たんぱく質16.3g 188kcal / 2.4g	たんぱく質15.8g 240kcal / 2.1g	たんぱく質16.1g 204kcal / 2.1g	たんぱく質16.6g 309kcal / 1.7g	たんぱく質16.3g 229kcal / 2.0g	たんぱく質16.2g 293kcal / 2.1g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ほうれん草のごま和え ラタトゥイユ 鳴門産細切りわかめ煮 ミートボール(オニオンソース)	あじみりん焼き 花形人参 小松菜とちくわの煮浸し 畑のお肉の旨煮 赤ずいきの酢の物 豆乳入りしっとり卵の花	豚肉とがんもの含め煮 ほうれん草ベーコン ちりめんじゃこの佃煮 大根のそぼろあん くるみ味噌 おかず豆	メバル塩焼き 味付いんげん わさび菜おひたし ポテトとウインナー おかか生姜 切干大根煮	大葉香るささみカツ <small>グリーンピースとベーコンの炒め</small> 豚もちチャーシュー 厚焼き玉子(関東風) 切り昆布煮・ささげのお浸し フライソース	サーモンバーグ イカのマリネ 大豆ちりめん 花野菜のポトフ 肉味噌(角一味噌) 蒸し鶏サラダ	厚揚げと豚肉の中華仕立て ミートマカロニ ザーサイの塩レモン風味 揚げ団子のオイスターソース 桜でんぶ 菜の花の辛子和え
たんぱく質16.5g 233kcal / 1.4g	たんぱく質19.5g 215kcal / 1.4g	たんぱく質15.8g 254kcal / 1.8g	たんぱく質19.5g 280kcal / 1.5g	たんぱく質15.7g 301kcal / 2.2g	たんぱく質16.1g 242kcal / 2.2g	たんぱく質16.4g 216kcal / 2.4g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
いわしかつお節煮 ちくわの煮物 チンゲン菜と人参のお浸し <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌)</small> 白菜漬け ひじき煮	豚肉のトマトソース ツナマヨコーン かぶの湯葉あんかけ 胡瓜漬け ミートボール(柚子おろし)	さわら薄塩焼き <small>華かまぼこ・出汁巻き玉子</small> 合鴨スモーク 筍とふきの煮物 <small>若布と干し海老の当座煮</small> しそ風味高菜・そら豆	木の芽風山椒ソース つくね(くわい入り) イカと揚げ芋のオーロラソース いんげんのピーナッツ和え 厚揚げのそぼろあん 刻みたくあん	ホキ西京焼き チンゲン菜のお浸し 枝豆とコーンのカラフルマリネ たこ入り豆腐しんじょう 畑のお肉しぐれ煮 豆乳入りしっとり卵の花	鶏ごぼろフライ <small>グリーンピースとベーコンの炒め</small> かにかま入り玉子 豚肉とポテトのカレーソース さばおぼろ・ささげの胡麻和え フライソース	ぶりの揚げ煮 湯葉の含め煮 鶏レバー煮 キャベツとさつま揚げの中華煮 胡瓜の生姜漬け 豆ひじき
たんぱく質16.0g 203kcal / 2.4g	たんぱく質16.2g 223kcal / 1.7g	たんぱく質20.6g 276kcal / 2.7g	たんぱく質16.5g 237kcal / 2.5g	たんぱく質16.0g 172kcal / 1.5g	たんぱく質15.7g 306kcal / 1.9g	たんぱく質16.6g 238kcal / 1.8g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
麻婆豆腐 彩かにかまサラダ ちりめんじゃこの佃煮 ささみフライ(梅入り) 桜でんぶ 二郎入り玉子	スケソウダラ煮付け 花形人参 キャベツのマリネ 鶏さつま揚げ 広島菜漬け 平麺ビーフン(大豆ミート入り)	<small>鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用)</small> うずら豆 高野豆腐の含め煮 おかか生姜 小松菜の和え物	おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡します！			
たんぱく質16.1g 227kcal / 2.1g	たんぱく質18.7g 197kcal / 1.8g	たんぱく質16.5g 192kcal / 2.1g	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 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006



2026年3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)
白身魚南蛮漬け ちくわの煮物 黒豆 高野豆腐の含め煮 白菜漬け ささげの胡麻和え	だしから揚げ ミートマカロニ・花野菜のポトフ 若布と干し海老の当座煮 畑のお肉しぐれ煮 豆乳入りしっとり卵の花 タルタルソース	ぶり煮付け 花形人参 いんげんのピーナッツ和え 春雨と野菜のそぼろ炒め しば漬け しゅうまい	チキンミートローフ えびとポテトのバター醤油 ツナマヨコーン 出汁巻き玉子 小松菜の和え物・おほか昆布 トッピングソース(トマト)	気仙沼産カツオカツ イカのマリネ ささみの梅肉和え 畑のお肉の旨煮 広島菜漬け・野菜しんじょう フライソース	豚肉の葱塩ソース 片口いわし浅炊き かぶの湯葉あんかけ ゆず白菜 ニラ入り玉子	あじ西京焼き 味付いんげん キャベツのマリネ ラタトゥイユ 切り昆布煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え
たんぱく質15.9g 189kcal / 1.8g	たんぱく質16.3g 236kcal / 1.9g	たんぱく質18.8g 312kcal / 1.8g	たんぱく質16.0g 245kcal / 2.3g	たんぱく質15.9g 280kcal / 2.4g	たんぱく質15.8g 204kcal / 2.0g	たんぱく質17.4g 180kcal / 1.6g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
鶏肉と野菜の和風醤油煮 ツナとほうれん草の和え物 大葉入り豆腐団子 大根のしそ風味漬 焼きそば	マス塩焼き ちくわの煮物 高菜ナムル 肉入り野菜炒め あみ佃煮 切干大根煮	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 切昆布と油揚げのおかか煮 厚焼き玉子(関東風) ザーサイ炒め ぐる煮	シイラフライ・フライソース ミートマカロニ 豚ももチャーシュー 高野豆腐と野菜の煮物 刻みたたくあん 蒸し鶏サラダ	厚揚げの塩そぼろあん えびとポテトのバター醤油 竹輪とじゃこの煮物 鶏肉の黒酢風味 しそ昆布 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)	いわし紀州煮 がんもの煮物 鶏レバー煮 キャベツの洋風煮 胡瓜漬け マカロニサラダ	鶏肉と蓮根のチリソース いんげんのピーナッツ和え たこ入り豆腐しんじょう 豚肉のしぐれ煮 湯葉入りチンゲン菜
たんぱく質16.2g 232kcal / 2.4g	たんぱく質17.0g 169kcal / 1.9g	たんぱく質15.7g 251kcal / 2.0g	たんぱく質15.9g 287kcal / 2.3g	たんぱく質15.8g 234kcal / 2.6g	たんぱく質15.8g 193kcal / 1.9g	たんぱく質15.8g 181kcal / 1.6g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
豚肉の生姜風味 かにかま入り玉子 鶏肉と春雨の中華和え 青しそ漬け 豆サラダ	ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ 一口照り焼きチキン じゃが芋と人参の煮物 胡瓜の生姜漬け ブロッコリーとコーンの和え物	白身フライ・タルタルソース イカとグリーンピースバター風味 花斗六豆 大葉入り豆腐団子 白菜漬け 平麺ビーフン(大豆ミート入り)	麻婆茄子(角一味噌) 彩かにかまサラダ おぐらの胡麻和え 鶏さつま揚げ さばおぼろ 豆ひじき	銀ひらす照焼き 人参煮 高菜ナムル 野菜と木耳の彩り炒め あみ佃煮 香草パスタ	鶏肉の二色巻き えびとポテトのバター醤油 ツナとほうれん草の和え物 大根と豚肉の煮物 おほか昆布 野菜しんじょう	さば塩焼 味付いんげん うずら豆 ブロッコリーのカニカマあんかけ 広島菜漬け 蓮根そぼろ
たんぱく質16.0g 215kcal / 2.2g	たんぱく質16.1g 291kcal / 2.5g	たんぱく質16.2g 254kcal / 2.0g	たんぱく質16.4g 280kcal / 2.0g	たんぱく質15.7g 195kcal / 1.4g	たんぱく質15.8g 227kcal / 2.4g	たんぱく質15.7g 305kcal / 1.7g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
メンチカツ・フライソース ほうれん草ベーコン ささみの梅肉和え 高野豆腐の含め煮 赤ずいきの酢の物 干し海老入り卵の花	にしん甘辛煮 がんもの煮物 黒豆 鶏肉の黒酢風味 ザーサイ炒め 小松菜の和え物	鶏肉とインゲンのオイスターソース 片口いわし浅炊き ささぎごぼろと薩摩揚げの金平 キャロットラペ お豆と昆布の煮物	カツオの煮付け 花形人参 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん キャベツの洋風煮 しば漬け 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)	豚肉と木耳の中華旨煮 ツナサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 くるみ味噌 ミートボール(オニオンソース)	あじ塩焼き れんこんの甘酢漬け わさび菜おひたし 野菜とウインナーの炒め物 あみ佃煮 切干大根煮	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ 切昆布と油揚げのおかか煮 がんもと野菜の含め煮 大根のしそ風味漬 カリフラワーと海老のサラダ
たんぱく質15.7g 314kcal / 2.1g	たんぱく質16.1g 263kcal / 2.0g	たんぱく質15.8g 195kcal / 2.1g	たんぱく質19.2g 166kcal / 1.9g	たんぱく質17.2g 254kcal / 2.1g	たんぱく質18.2g 164kcal / 1.5g	たんぱく質15.7g 308kcal / 2.3g
29日(日)	30日(月)	31日(火)				
メバル煮付け 味付いんげん ごぼうサラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め ゆず白菜 やわらか肉しゅうまい	若鶏から揚げ ほうれん草ベーコン 若布と干し海老の当座煮 厚焼き玉子(関東風) 豚肉のしぐれ煮 豆サラダ	ホッケ塩焼 れんこんの甘酢漬け おぐらと湯葉のお浸し 大根サラダ 胡瓜漬け さつま芋煮				
たんぱく質18.1g 211kcal / 1.8g	たんぱく質15.8g 280kcal / 2.1g	たんぱく質16.4g 200kcal / 2.1g				

【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 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006



※ 栄養価表示
おかずのみ
※ より詳細な栄養価表も
お渡します！
エネルギー
食塩相当量
〇〇kcal / 〇.〇g