

2026年3月



健康ボリューム食  
昼食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
豚肉の味噌仕立て 青梗菜の青海苔入り煮浸し ビーフン さつま芋煮 大根のしそ風味漬 いんげんのピーナッツ和え	ぶり照焼き 味付いんげん 豆腐干と野菜の中華和え 豆ひじき おかか生姜 大根とルッコラのサラダ	大きな海老フライ 豚肉とポテトのカレーソース 菜の花の辛子和え キャロットラペ 鶏レバー煮 タルタルソース	鶏つくね焼き(金平入り) キャベツ(付合せ) 野菜のおろし南蛮 蓮根そぼろ 塩えんどう豆 <small>若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)</small>	メバル煮付け ふきの含め煮 豚肉の黒胡椒ソース さつまいもの甘煮 刻みたくあん チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 野菜とパンネのケチャップ炒め 切干大根煮 あみ佃煮 <small>青森県産長芋と胡瓜の和え物</small>	肉じゃが 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
365kcal / 2.7g	347kcal / 1.8g	333kcal / 2.6g	277kcal / 3.4g	334kcal / 2.4g	280kcal / 2.2g	287kcal / 2.7g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
ゴロツヒイカメンチ チンジャオロース 茄子と挽肉の味噌炒め なます しば漬け ほうれん草のごま和え	豚肉炙り焼き キャベツと人参の炒め 厚揚げのきのこあんかけ ささげのお浸し 赤ずいきの酢の物 一口照り焼きチキン	鶏肉の柚子おろし 小松菜とじゃこのお浸し マカロニと果物のサラダ 胡瓜の生姜漬け 小豆煮	いわし山椒煮 人参煮 <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> やわらか肉しゅうまい 白菜漬け ごぼうサラダ	ネギ塩豚ロース焼き 味付いんげん かぼちゃの田舎煮 <small>味噌担々風春雨(角一味噌)</small> 赤しそ大根 <small>若布と干し海老の当座煮</small>	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し 根菜の香味炒め 豆乳入りしっとり卵の花 広島菜漬け 黒豆	ビーフメンチカツ 野菜のマリネ 肉入り野菜炒め お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 わさび菜おひたし フライソース
337kcal / 2.3g	275kcal / 3.0g	282kcal / 2.2g	296kcal / 2.4g	269kcal / 2.6g	285kcal / 2.4g	414kcal / 2.8g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
豚肉の黒酢あん ザーサイ炒め ふきと油揚げの田舎煮 ミートボール(オニソース) 鳴門産細切りわかめ煮 おくらのおかか和え	ぶり煮付け 花形人参 ささげの胡麻和え きのこ入金平牛蒡炒め マカロニサラダ 刻みたくあん 小松菜とちくわの煮浸し	豚角煮 高菜ナムル ビーフン おかず豆 切り昆布煮 ちりめんじゃこの佃煮	鶏肉と里芋のミルク煮 ラタトゥイユ 切干大根煮 おかか生姜 うずら豆	白身魚ひと口竜田 ブロッコリーのお浸し 菜の花の辛子和え ポテトサラダ 胡瓜漬け ささがききんぴらごぼう 具入り甘酢あん(きのこ)	牛肉のオイスターソース 大粒海鮮焼売 <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 肉味噌(角一味噌) ツナマヨコーン	デミグラスソースハンバーグ 豆サラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 平糰ビーフン(大豆ミート入り) 野沢菜入り大根の漬物 ザーサイの塩レモン風味
316kcal / 3.1g	319kcal / 2.3g	254kcal / 2.0g	280kcal / 2.3g	314kcal / 3.0g	387kcal / 2.1g	281kcal / 3.2g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
銀ひらす照り焼き 花形人参 <small>野菜とウインナーの炒め物</small> ひじき煮 白菜漬け 大豆の甘煮	麻婆豆腐 湯葉入りチンゲン菜 <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> さつまいもの甘煮 塩えんどう豆 人参しりしり	さわら薄塩焼き 華かまぼこ つくねの甘酢あん・そら豆 出汁巻き玉子 <small>筍とふきの煮物・しそ風味高菜</small> 若布と干し海老の当座煮 木の芽風山椒ソース	ミートオムレツ ポテトとウインナー とりごぼう 香草パスタ 刻みたくあん わさび菜おひたし	鶏肉のカレーソース ペペロンチーノ カリフラワーサラダ 豆乳入りしっとり卵の花 ザーサイ炒め <small>枝豆とコーンのカラフルマリネ</small>	海老フライ ささみチーズフライ ささげの胡麻和え ポテトサラダ しそ昆布 ちりめんじゃこの佃煮 タルタルソース・フライソース	白糸だらの照焼き 人参煮 豚肉の黒胡椒ソース 豆ひじき 鶏そぼろ おくらのおかか和え
286kcal / 2.2g	291kcal / 1.9g	275kcal / 2.9g	269kcal / 2.7g	431kcal / 2.6g	337kcal / 2.7g	297kcal / 2.0g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
豚肉ときのこの生姜醤油炒め ブロッコリーとコーンの和え物 さつまいもの蜜がけ マカロニと果物のサラダ 塩えんどう豆 小松菜のお浸し	にしん甘辛煮 花形人参 高野豆腐と野菜の煮物 なます 広島菜漬け 大豆の甘煮	和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し ちくわの炒り煮 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) おかか生姜 いんげんのピーナッツ和え	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表もお渡しできます!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p> </div>			
285kcal / 2.5g	281kcal / 2.0g	281kcal / 3.2g				

【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 ワンツゥスリー  
豊川店

TEL 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006



2026年3月



健康ボリューム食  
夕食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
牛肉のオイスターソース 厚揚げのそぼろあん 野菜しんじょう 白菜漬け 高菜ナムル	鶏肉ときこのガーリックステーキ ペペロンチーノ キャベツとヤングコーンの炒め物 豆乳入りしっとり卵の花 青しそ漬け 花斗六豆	さば煮付け 花形人参 ちくわの炒り煮 しゅうまい しば漬け わさび菜おひたし	ネギ塩豚ロース焼き 中華春雨 ささげの胡麻和え ひじき煮 ザーサイ炒め 大豆ちりめん	こだわりの唐揚げ 白身フライ キャベツの洋風煮 香草パスタ 広島菜漬け かにかま入り玉子 タルタルソース	あじみりん焼き 華かまぼこ ツナとほうれん草の和え物 つくねの甘酢あん ゆず白菜 うずら豆	麻婆豆腐 おくらのおかか和え 焼ギョーザ 干し海老入り卵の花 切り昆布煮 キャベツのマリネ
294kcal / 2.6g	303kcal / 2.8g	423kcal / 2.4g	319kcal / 2.7g	427kcal / 2.3g	314kcal / 1.8g	300kcal / 2.5g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
鶏肉のデミグラスソース ブロッコリーとコーンの和え物 焼きそば おかか生姜 人参しりしり	さわら塩焼 れんこんの甘酢漬け とりごぼう さつま芋煮 野沢菜入り大根の漬物 高菜ナムル	ミートオムレツ ジャーマンポテト 豚肉の南蛮風 ぐる煮 鶏そぼろ おくらのお麻和え	ミルフィーユカツ 青菜ピーナッツ和え 高野豆腐の含め煮 平麺ピーフン(大豆ミート入り) 刻みたくあん ツナマヨコーン フライソース	トマトソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し 厚焼き玉子(関東風) ひじき煮 キャロットラペ 花斗六豆	豚ロース生姜焼き マロニー中華風 ちくわの炒り煮 久米島産紅芋のうむくじボール 胡瓜漬け ほうれん草白和え	にしん甘辛煮 チンゲン菜のお浸し 鶏さつま揚げ 香草パスタ 塩えんどう豆 いんげんのピーナッツ和え
268kcal / 2.9g	297kcal / 2.0g	266kcal / 2.3g	335kcal / 2.7g	353kcal / 3.1g	330kcal / 2.5g	328kcal / 2.1g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
麻婆茄子 かにかま入り玉子 ほうれん草ナムル さつまいもの甘煮 青しそ漬け 大豆ちりめん	鶏肉のカレーソース ペペロンチーノ キャベツとさつま揚げの中華煮 蓮根そぼろ 胡瓜の生姜漬け 枝豆とコーンのカラフルマリネ	大きな海老フライ 牛肉と野菜の洋風煮 じゃが芋とおからのサラダ 白菜漬け 蒸し鶏の柚子風味 タルタルソース	さば味噌煮 ふきの含め煮 鶏肉の黒酢風味 豆ひじき しば漬け チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 厚揚げのそぼろあん なます あみ佃煮 おくらと湯葉のお浸し	いわし山椒煮 人参煮 ささげのお浸し マカロニと果物のサラダ おかか昆布 小豆煮	豚肉炙り焼き キャベツと人参の炒め ニラ入り玉子 ミートボール(柚子おろし) 広島菜漬け <small>若布と胡瓜の野菜味噌和え(角一味噌)</small>
266kcal / 2.5g	367kcal / 2.8g	254kcal / 2.3g	280kcal / 2.8g	278kcal / 2.1g	335kcal / 2.5g	267kcal / 2.8g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
チキンカツ カラフルピクルス じゃが芋と人参の煮物 干し海老入り卵の花 切り昆布煮 いんげんのピーナッツ和え フライソース	豚肉の味噌仕立て 花野菜のポトフ 茄子とピーマンの煮浸し 小松菜の和え物 紅芯大根 黒豆	鶏唐揚げの香味ソース 高野豆腐の含め煮 お豆と昆布の煮物 キャロットラペ ほうれん草のごま和え	ヒレカツ おくらとひじきの和え物 キャベツの洋風煮 蓮根そぼろ あみ佃煮 <small>高知県産ししと玉葱の甘酢あん</small> フライソース	赤魚白醤油風味焼き 味付いんげん 茄子と挽肉の味噌炒め ミートボール(オニオンソース) 野沢菜入り大根の漬物 小松菜とちくわの煮浸し	豚肉とアスパラの塩ダレソース 厚揚げのきのこあんかけ 切干大根煮 白菜漬け 合鴨スモーク	鶏肉と里芋のミルク煮 ミートソーススパゲティ ほうれん草と人参の煮浸し 大根のしそ風味漬 ささがきみりごぼう
307kcal / 2.3g	351kcal / 3.0g	340kcal / 2.4g	293kcal / 1.9g	279kcal / 1.9g	277kcal / 2.7g	269kcal / 2.7g
29日(日)	30日(月)	31日(火)				
牛焼肉 キャベツと人参の炒め 青梗菜の青海苔入り煮浸し やわらか肉しゅうまい 赤ずいきの酢の物 小豆煮	鶏肉とザーサイのメンチカツ おくらのお麻和え 肉入り野菜炒め ひじき煮 しば漬け ツナマヨコーン	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け 一口照り焼きチキン かぶの湯葉あんかけ 桜えび入り和風パスタ 胡瓜漬け チンゲン菜と人参のお浸し				
315kcal / 2.1g	376kcal / 3.4g	266kcal / 2.2g				
						※ 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

【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

