

2026年3月

高齢者専門宅配弁当



普通食
昼食

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
デミグラスソースハンバーグ ナポリタン さつまい煮 鶏肉入り玉子とじ いんげんのピーナッツ和え 大根のしそ風味漬	赤魚白醤油風味焼き 味付いんげん 豆ひじき 茄子と挽肉の味噌炒め 大根とルッコラのサラダ おかか生姜	牛すき焼き風コロック 菜の花の辛子和え 豆腐と野菜のそぼろあん 鶏レバー煮 キャロットラペ フライソース	いわし山椒煮 人参煮 蓮根そぼろ 大根サラダ <small>若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)</small> 塩えんどう豆	鶏肉と茄子の黒酢あん さつまいもの甘煮 ロールキャベツ チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん	麻婆春雨 切干大根煮 鶏さつまい揚げ <small>青森県産長芋と胡瓜の和え物</small> あみ佃煮	若鶏のカレー焼き ペペロンチーノ 小松菜の和え物 厚焼き玉子(関東風) ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け
255kcal / 2.3g	193kcal / 1.2g	276kcal / 2.0g	198kcal / 1.5g	175kcal / 1.2g	235kcal / 1.8g	245kcal / 1.9g
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 なます がんもと野菜の含め煮 ほうれん草のごま和え しば漬け	プレーンオムレツ ささげのお浸し キャベツとさつまい揚げの中華煮 一口照り焼きチキン 赤ずいきの酢の物 ミートソース	にしんみぞれ煮 味付いんげん マカロニと果物のサラダ チキンポルトマトソース 小豆煮 胡瓜の生姜漬け	鶏肉としろ菜の旨煮 やわらか肉しゅうまい ポテトとウイナー ごぼうサラダ 白菜漬け	さばバター醤油炙り焼き 花形人参 <small>味噌担々風春雨(角一味噌)</small> ラタトゥイユ 若布と干し海老の当座煮 赤しそ大根	豚大根 豆乳入りしっとり卵の花 野菜と木耳の彩り炒め 黒豆 広島菜漬け	気仙沼産マグロカツ お豆と昆布の煮物 大根サラダ わさび菜おひたし あみ佃煮 フライソース
192kcal / 2.0g	169kcal / 2.0g	277kcal / 2.0g	210kcal / 2.1g	216kcal / 1.5g	197kcal / 1.8g	266kcal / 1.8g
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 ミートボール(オニオンソース) 高野豆腐と野菜の煮物 おくらのおかか和え 鳴門産細切りわかめ煮	あじみりん焼き 花形人参 マカロニサラダ 畑のお肉の旨煮 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん	豚肉とがんもの含め煮 おかず豆 野菜とウイナーの炒め物 ちりめんじゃこの佃煮 切り昆布煮	メバル塩焼き 味付いんげん 切干大根煮 <small>春雨と野菜のそぼろ炒め</small> うずら豆 おかか生姜	大葉香るささみカツ ポテトサラダ 高野豆腐の含め煮 ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け フライソース	サーモンバーグ ナポリタン <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> キャベツの洋風煮 ツナマヨコーン 肉味噌(角一味噌)	厚揚げと豚肉の中華仕立て 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 鶏肉入り玉子とじ ザーサイの塩レモン風味 野沢菜入り大根の漬物
200kcal / 1.5g	191kcal / 1.6g	254kcal / 1.8g	280kcal / 1.4g	259kcal / 1.9g	222kcal / 1.7g	166kcal / 2.1g
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 花形人参 ひじき煮 <small>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> 大豆の甘煮 白菜漬け	豚肉のトマトソース さつまいもの甘煮 五目揚げ豆腐 人参しりしり 塩えんどう豆	さわら薄塩焼き <small>華かまぼこ・筍とふきの煮物</small> 木の芽風山椒ソース 若布と干し海老の当座煮 出汁巻き玉子・そら豆 しそ風味高菜	つくね(くわい入り) 香草パスタ 野菜と木耳の彩り炒め わさび菜おひたし 刻みたくあん	茄子と大豆ミートのカレー風味 豆乳入りしっとり卵の花 たこ入り豆腐しんじょう 枝豆とコーンのカラフルマリネ ザーサイ炒め	鶏ごぼうフライ ポテトサラダ <small>春雨と野菜のそぼろ炒め</small> ちりめんじゃこの佃煮 しそ昆布 フライソース	ぶりの揚げ煮 人参煮 豆ひじき キャベツとさつまい揚げの中華煮 おくらのおかか和え 鶏そぼろ
198kcal / 2.1g	281kcal / 1.3g	211kcal / 2.4g	207kcal / 2.4g	227kcal / 2.0g	256kcal / 2.0g	221kcal / 1.3g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
麻婆豆腐 マカロニと果物のサラダ ささみフライ(梅入り) 小松菜のお浸し 塩えんどう豆	スクソウダラ煮付け 花形人参 なます 鶏さつまい揚げ 大豆の甘煮 広島菜漬け	<small>鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用)</small> 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 高野豆腐の含め煮 いんげんのピーナッツ和え おかか生姜	<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>○○kcal / ○.○g</p> </div>			
227kcal / 1.7g	194kcal / 1.5g	184kcal / 2.0g				

【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3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)
白身魚南蛮漬け 野菜しんじょう 高野豆腐の含め煮 高菜ナムル 白菜漬け	だしから揚げ 豆乳入りしっとり卵の花 野菜とウインナーの炒め物 花斗六豆 青しそ漬け タルタルソース	さわらみりん焼き 花形人参 しゅうまい <small>ささぎまごぼうと薩摩揚げの金平</small> わさび菜おひたし しば漬け	チキンミートローフ ひじき煮 出汁巻き玉子 大豆ちりめん ザーサイ炒め <small>トッピングソース(トマト)</small>	気仙沼産カツオカツ 香草パスタ 畑のお肉の旨煮 かにかま入り玉子 広島菜漬け フライソース	豚肉の葱塩ソース つくねの甘酢あん 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 ゆず白菜	あじ西京焼き 味付いんげん 干し海老入り卵の花 大根のそぼろあん キャベツのマリネ 切り昆布煮
145kcal / 2.0g	260kcal / 1.7g	215kcal / 1.9g	241kcal / 2.1g	288kcal / 1.9g	244kcal / 1.9g	181kcal / 1.5g
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 焼きそば 大葉入り豆腐団子 人参しりしり おかか生姜	マス塩焼き れんこんの甘酢漬け さつま芋煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 高菜ナムル 野沢菜入り大根の漬物	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ぐる煮 キャベツの洋風煮 おぐらの胡麻和え 鶏そぼろ	シイラフライ <small>平麺ピーマン(大豆ミート入り)</small> フロッキーのカニカマあんかけ ツナマヨコーン 刻みたくあん フライソース	厚揚げの塩そぼろあん ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ 花斗六豆 キャロットラペ	いわし紀州煮 人参煮 <small>久米島産紅芋のうむくじボール</small> <small>ささぎまごぼうと薩摩揚げの金平</small> ほうれん草白和え 胡瓜漬け	鶏肉と蓮根のチリソース 香草パスタ たこ入り豆腐しんじょう いんげんのピーナッツ和え 塩えんどう豆
238kcal / 2.1g	201kcal / 1.7g	178kcal / 1.7g	258kcal / 1.8g	181kcal / 1.8g	224kcal / 1.8g	191kcal / 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 さつまいもの甘煮 鶏肉と春雨の中華和え 大豆ちりめん 青しそ漬け	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 厚焼き玉子(関東風) 枝豆とコーンのカラフルマリネ 胡瓜の生姜漬け	白身フライ じゃが芋とおからのサラダ 花野菜のポトフ 蒸し鶏の柚子風味 白菜漬け タルタルソース	麻婆茄子(角一味噌) 豆ひじき 鶏さつま揚げ チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け	銀ひらす照焼き 人参煮 なます チキンボールトマトソース おぐらと湯葉のお浸し あみ佃煮	鶏肉の二色巻き マカロニと果物のサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん 小豆煮 おかか昆布	さば塩焼き 味付いんげん ミートボール(柚子おろし) ポテトとウインナー <small>百布と胡瓜の香味噌和え(角一味噌)</small> 広島菜漬け
211kcal / 1.9g	273kcal / 2.4g	254kcal / 1.6g	280kcal / 2.2g	192kcal / 1.3g	270kcal / 2.0g	226kcal / 1.6g
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 干し海老入り卵の花 大根サラダ いんげんのピーナッツ和え 切り昆布煮 フライソース	にしん甘辛煮 人参煮 小松菜の和え物 鶏肉と春雨の中華和え 黒豆 紅芯大根	鶏肉とインゲンのオイスターソース お豆と昆布の煮物 ラタトゥイユ ほうれん草のごま和え キャロットラペ	カツオ煮付け 花形人参 蓮根そぼろ 畑のお肉の旨煮 <small>高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん</small> あみ佃煮	豚肉と木耳の中華旨煮 ミートボール(オニオンソース) 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜とちくわの煮浸し 野沢菜入り大根の漬物	あじ塩焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根煮 野菜とウインナーの炒め物 合鴨スモーク 白菜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し がんもと野菜の含め煮 ささぎまきんぴらごぼう 大根のしそ風味漬
309kcal / 1.8g	218kcal / 1.7g	187kcal / 1.7g	188kcal / 1.5g	187kcal / 2.1g	217kcal / 1.6g	205kcal / 2.3g
29日(日)	30日(月)	31日(火)				
メバル煮付け 味付いんげん やわらか肉しゅうまい <small>フロッキーのカニカマあんかけ</small> 小豆煮 赤ずいきの酢の物	若鶏から揚げ ナポリタン ひじき煮 ポテトとウインナー ツナマヨコーン しば漬け	ホッケ塩焼き れんこんの甘酢漬け 桜えび入り和風パスタ 大根サラダ <small>チンゲン菜と人参のお浸し</small> 胡瓜漬け				
180kcal / 1.4g	240kcal / 2.4g	157kcal / 1.7g				

※ 栄養価表示

おかずのみ

※ より詳細な栄養価表もお渡しできます!

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

