

2024年4月



普通食
昼食

Table with 7 columns (days) and 10 rows (meals). Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional information (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



2024年4月



普通食
夕食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	麻婆豆腐 豆ひじき 厚焼き玉子(関東風) わさび菜おひたし あみ佃煮	いわし山椒煮 花形人参 さつまいもの甘煮 豆腐干と野菜の中華和え ささがききんぴらごぼう 野沢菜入り大根の漬物	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ コールスローサラダ ラトウイユ 黒豆 胡瓜漬け	白糸だらの照焼き 味付いんげん かぼちゃの田舎煮 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 高知県産しん唐のそぼろ味噌和え 刻みたくあん	鶏肉と蓮根のチリソース しゅうまい ポテトとウインナー ほうれん草白和え ザーサイ炒め	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し 焼きそば がんもと野菜の含め煮 人参しりしり 塩えんどう豆
	203kcal / 1.7g	198kcal / 1.6g	251kcal / 2.1g	171kcal / 1.5g	240kcal / 1.6g	247kcal / 1.5g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
ふしめんたいコロケ 干し海老入り卵の花 ロールキャベツ 鶏レバー煮 広島菜漬け	赤魚塩焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 豆腐と野菜のそぼろあん 小豆煮 赤しそ大根	牛肉と野菜のオイスターソース マカロニと果物のサラダ 大葉入り豆腐団子 ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮	さば味噌煮 オクラのお浸し ふきと油揚げの田舎煮 鶏肉と春雨の中華和え 五目厚焼き玉子 赤ずいきの酢の物	豚肉の葱塩ソース 湯葉入りチンゲン菜 大根サラダ 片口いわし浅炊き 胡瓜の生姜漬け	ふんわりカニ玉 おかず豆 畑のお肉の旨煮 小松菜とちくわの煮浸し 大根としその実の漬物	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ パンプキンサラダ キャベツの洋風煮 一口照り焼きチキン しば漬け
257kcal / 1.4g	164kcal / 1.7g	227kcal / 2.1g	255kcal / 1.9g	180kcal / 2.1g	198kcal / 2.8g	260kcal / 2.7g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉入り玉子とし ツナマヨコーン 紅芯大根	鶏ささみチーズカツ 豆サラダ 野菜とウインナーの炒め物 いんげんのピーナッツ和え 胡瓜漬け フライソース	マスの塩焼き 華かまぼこ ひじき煮 春雨と野菜のそぼろ炒め おくらのおかか和え 刻みたくあん	麻婆茄子 野菜しんじょう 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のごま和え 鳴門産細切りわかめ煮	にしんみぞれ煮 花形人参 蓮根そぼろ あおさ入り玉子焼き 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮	ハッシュドビーフ ハムマカロニサラダ 野菜と木耳の彩り炒め ささみの梅肉和え 広島菜漬け	メバル煮付け 味付いんげん つくねの甘酢あん ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮
156kcal / 1.2g	248kcal / 2.2g	162kcal / 1.8g	189kcal / 2.1g	216kcal / 1.9g	180kcal / 2.1g	178kcal / 2.1g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
豚肉と蓮根のコチジャンソース ささげのお浸し 豆腐干と野菜の中華和え 大豆ちりめん 白菜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 豆乳入りしっとり卵の花 鶏さつま揚げ 小松菜のお浸し しば漬け	炭火焼き鳥 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 高野豆腐と野菜の煮物 枝豆とコーンの洋風煮 赤しそ大根	気仙沼産マグロカツ マカロニのクリーム煮 チキンポールトマトソース おくらと湯葉のお浸し 塩えんどう豆 フライソース	鶏肉と野菜の和風醤油煮 切干大根 ポテトとウインナー 高菜ナムル 昆布ちりめん	さわら薄塩焼き・桜あん 花形人参 筍土佐煮 菜の花の辛子和え 出汁巻き玉子 若布と干し海老の当座煮 桜でんぶ	牛肉の柳川風 お豆と昆布の煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ 野菜のマリネ あみ佃煮
190kcal / 2.3g	239kcal / 2.1g	223kcal / 1.7g	313kcal / 1.9g	185kcal / 2.0g	193kcal / 2.3g	284kcal / 1.8g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	※ 栄養価表示			
サーモンバーグ キャベツと人参の炒め ツナの梅風味パスタ 野菜と木耳の彩り炒め うずら豆 胡瓜漬け	豚肉の生姜風味 野菜しんじょう ラトウイユ ちりめんじゃこの佃煮 野沢菜入り大根の漬物	カツオ竜田揚げ 豆ひじき キャベツとさつま揚げの中華煮 ささがききんぴらごぼう しば漬け 甘酢あん	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			
250kcal / 2.2g	162kcal / 2.0g	188kcal / 1.7g	○○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

