

2024年5月



普通食 昼食

Table with 7 columns (Day) and 2 rows (Meal/Calories). Days 1-4 are in the top row, days 5-11 in the second row, and days 12-18 in the third row, etc. Each cell contains a meal name and its nutritional value (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5月



普通食
夕食

※ 栄養価表示		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
<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>鶏肉の二色巻き</p> <p>スクランブルエッグ(人参)</p> <p>がんと野菜の含め煮</p> <p>ツナマヨコーン</p> <p>切り昆布煮</p>	<p>ホッケ塩焼き</p> <p>華かまぼこ</p> <p>ジャンボ肉だんご</p> <p>茄子と挽肉の味噌炒め</p> <p>わさび菜おひたし</p> <p>赤しそ大根</p>	<p>チキンミートローフ</p> <p>焼きそば</p> <p>花野菜のポトフ</p> <p>黒豆</p> <p>ザーサイ炒め</p> <p>トッピングソース(トマト)</p>	<p>さば煮付け</p> <p>人参煮</p> <p>ひじき煮</p> <p>鶏さつま揚げ</p> <p>かにかま入り玉子</p> <p>広島菜漬け</p>	
○○kcal / ○.○g		259kcal / 1.8g	249kcal / 2.1g	219kcal / 2.0g	292kcal / 2.0g	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
<p>豚肉と野菜のガーリック風味</p> <p>小松菜の和え物</p> <p>ポテトとウインナー</p> <p>胡瓜とツナの酢の物</p> <p>白菜漬け</p>	<p>にしん甘辛煮</p> <p>味付いんげん</p> <p>しゅうまい</p> <p>豆腐と野菜のそぼろあん</p> <p>おぐらの胡麻和え</p> <p>刻みたくあん</p>	<p>プレーンオムレツ</p> <p>じゃが芋とおからのサラダ</p> <p>キャベツの洋風煮</p> <p>一口照り焼きチキン</p> <p>塩えんどう豆</p> <p>ミートソース</p>	<p>メバル白醤油風味焼き</p> <p>れんこんの甘酢漬け</p> <p>ミートボール(柚子おろし)</p> <p>ブロッコリーのカナカマあんかけ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>鳴門産細切りわかめ煮</p>	<p>厚揚げの塩そぼろあん</p> <p>マカロニのクリーム煮</p> <p>大根サラダ</p> <p>大豆ちりめん</p> <p>胡瓜の生姜漬け</p>	<p>白身フライ</p> <p>つくねの甘酢あん</p> <p>高野豆腐の含め煮</p> <p>小松菜とちくわの煮浸し</p> <p>大根としその実の漬物</p> <p>タルタルソース</p>	<p>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>春雨と野菜のそぼろ炒め</p> <p>鶏レバー煮</p> <p>赤ずいきの酢の物</p>
181kcal / 2.3g	235kcal / 1.8g	198kcal / 1.8g	155kcal / 1.3g	204kcal / 1.9g	265kcal / 2.1g	184kcal / 1.8g
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
<p>いわし紀州煮</p> <p>花形人参</p> <p>切干大根</p> <p>畑のお肉の旨煮</p> <p>いんげんのピーナッツ和え</p> <p>あみ佃煮</p>	<p>若鶏の塩焼き</p> <p>キャベツと人参の炒め</p> <p>マカロニと果物のサラダ</p> <p>厚焼き玉子(関東風)</p> <p>高菜ナムル</p> <p>胡瓜漬け</p>	<p>ぶり照焼</p> <p>花車かまぼこ</p> <p>ほうれん草と人参の煮浸し</p> <p>五目揚げ豆腐</p> <p>小豆煮</p> <p>紅芯大根</p>	<p>牛すき煮</p> <p>干し海老入り卵の花</p> <p>チキンポルトマトソース</p> <p>おぐらのおかか和え</p> <p>広島菜漬け</p>	<p>シイラフライ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</p> <p>チンゲン菜と人参のお浸し</p> <p>刻みたくあん</p> <p>フライソース</p>	<p>麻婆茄子</p> <p>野菜しんじょう</p> <p>鶏肉と春雨の中華和え</p> <p>青森県産長芋と胡瓜の和え物</p> <p>塩えんどう豆</p>	<p>さわら塩焼き</p> <p>花形人参</p> <p>なます</p> <p>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</p> <p>小松菜のお浸し</p> <p>しそ昆布</p>
197kcal / 1.8g	256kcal / 1.6g	247kcal / 1.3g	190kcal / 2.1g	288kcal / 2.2g	200kcal / 2.0g	162kcal / 1.8g
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
<p>鶏肉とインゲンのオイスターソース</p> <p>パンプキンサラダ</p> <p>大葉入り豆腐団子</p> <p>かにかま入り玉子</p> <p>野沢菜入り大根の漬物</p>	<p>赤魚味噌焼</p> <p>れんこんの甘酢漬け</p> <p>さつまいもの甘煮</p> <p>豆腐干と野菜の中華和え</p> <p>若布と干し海老の当座煮</p> <p>おかか佃煮</p>	<p>つくね(くわい入り)</p> <p>豆サラダ</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>おぐらと湯菜のお浸し</p> <p>胡瓜の生姜漬け</p>	<p>さば塩焼き</p> <p>味付いんげん</p> <p>菜の花の辛子和え</p> <p>ささみフライ(梅入り)</p> <p>人参しりしり</p> <p>刻みたくあん</p>	<p>牛肉のおろし煮</p> <p>蓮根そぼろ</p> <p>鶏さつま揚げ</p> <p>枝豆とコーンの洋風煮</p> <p>あみ佃煮</p>	<p>あじ西京焼き</p> <p>花形人参</p> <p>玉子焼(ミルフィーユ仕立て)</p> <p>豆腐と野菜のそぼろあん</p> <p>チンゲン菜と人参のお浸し</p> <p>しば漬け</p>	<p>メンチカツ</p> <p>豆ひじき</p> <p>高野豆腐と野菜の煮物</p> <p>おぐらの胡麻和え</p> <p>胡瓜漬け</p> <p>フライソース</p>
230kcal / 2.2g	169kcal / 1.5g	233kcal / 2.4g	282kcal / 2.1g	297kcal / 2.0g	163kcal / 1.7g	290kcal / 2.0g
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
<p>メバル塩焼き</p> <p>れんこんの甘酢漬け</p> <p>平糲ビーフン(大豆ミート入り)</p> <p>キャベツとさつま揚げの中華煮</p> <p>黒豆</p> <p>広島菜漬け</p>	<p>角一の鶏ちゃん</p> <p>じゃが芋とひじきの煮物</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ふきと油揚げの田舎煮</p> <p>ひたし豆</p>	<p>スケソウダラ煮付け</p> <p>味付いんげん</p> <p>ミートボール(柚子おろし)</p> <p>鶏肉入り玉子とじ</p> <p>キャベツのマリネ</p> <p>あみ佃煮</p>	<p>デミグラスソースハンバーグ</p> <p>ナポリタン</p> <p>さつまいもの甘煮</p> <p>野菜と木耳の彩り炒め</p> <p>わさび菜おひたし</p> <p>塩えんどう豆</p>	<p>赤魚白醤油風味焼き</p> <p>チンゲン菜のお浸し</p> <p>ひじき煮</p> <p>高野豆腐の含め煮</p> <p>ささがききんぴらごぼう</p> <p>しば漬け</p>	<p>酢豚</p> <p>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)</p> <p>キャベツの洋風煮</p> <p>片口いわし浅炊き</p> <p>切り昆布煮</p>	
164kcal / 1.3g	187kcal / 1.8g	158kcal / 1.6g	241kcal / 2.0g	153kcal / 1.9g	193kcal / 2.2g	

【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 ワンツウスリー
豊川店

TEL
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006

