お客様献立表

2019 年 12 月

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

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）
さわら塩焼 人参煮 チンジャオロース マカロニと卵のサラダ まぐろ煮 チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉のトマトソース カリフラワーの洋風煮 キャベツとヤングコーンの炒め物 ささげの胡麻和え はりはり漬 切昆布と油揚げのおかか煮	豚肉炙り焼き 浸し豆 青梗菜の青海苔入り煮浸し ミートソーススパゲティ 野沢菜漬け かにかまサラダ	白身魚ひと口竜田 いんげんの生姜醤油和え 牛肉のおろし煮 小松菜の和え物 刻みたくあん 黒豆 具入り甘酢あん(きのこ)	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て スクランブルエッグ（ハム） 塩えんどう豆 ツナマヨコーン	ぶり照焼き 味ごぼう 山菜とちくわの炊き合わせ さつま芋煮 あみ佃煮 おくらと湯葉のお浸し	ごちそうえびフライ ペンネのトマトソース いんげんのベーコン炒め カラフルピクルス 若布とシラスの和え物 タルタルソース
335kcal / 2.0g	327kcal / 3.2g	325kcal / 3.1g	445kcal / 3.1g	381kcal / 3.2g	325kcal / 1.8g	367kcal / 2.3g
8 日（日）	**9 日（月）**	**10 日（火）**	**11 日（水）**	**12 日（木）**	**13 日（金）**	**14 日（土）**
仙台味噌仕立ての豚焼き肉 キャベツ（付合せ） カリフラワーサラダ ほうれん草と人参の煮浸し しょうがの甘辛煮 合鴨スモーク	あじみりん焼き オクラのお浸し 鶏肉の黒酢風味 焼うどん 桜でんぶ かにかま入り玉子	塩だれチキン ブロッコリーのお浸し 大根のそぼろあん おかず豆 小魚の山椒風味 いんげんのピーナッツ和え	麻婆豆腐 チンゲン菜と人参のお浸し 焼ギョーザ ツナ入り玉子 焼刻み穴子 枝豆とコーンの洋風煮	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 牛肉とインゲンのうま煮 ポテトサラダ みぶな漬け 豚ももチャーシュー	鶏肉のデミグラスソース 厚焼き玉子（関東風） 厚揚げのきのこあんかけ おかか昆布 ツナとほうれん草の和え物	ネギ塩豚ロース焼き ブロッコリーとコーンの和え物 マカロニと果物のサラダ 小松菜の胡麻和え 大根としその実の漬物 小豆煮
416kcal / 2.6g	300kcal / 2.4g	353kcal / 2.4g	319kcal / 2.5g	287kcal / 2.0g	282kcal / 2.5g	356kcal / 3.1g
15 日（日）	**16 日（月）**	**17 日（火）**	**18 日（水）**	**19 日（木）**	**20 日（金）**	**21 日（土）**
さば塩焼き ふきの含め煮 野菜と豚肉の炊き合わせ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 高菜ちりめん 五目厚焼玉子	豚キムチ ニラ入り玉子 ビッグエビのせシューマイ うの花 おかか佃煮 おくらの胡麻和え	ミルフィーユカツ カリフラワーの洋風煮 マロニー中華風 ほうれん草コーンバター しば漬け ツナサラダ フライソース	白糸だらの照焼き 人参煮 牛肉アスパラのオイスターソース 焼きそば しそ昆布 くり豆	豚角煮 チンゲン菜のお浸し ビーフン 大根のそぼろあん そら豆 片口いわし浅炊き	黄金カレイ煮付け 味ごぼう 茄子と挽肉の味噌炒め ほうれん草と蒸し鶏の和え物 豚肉のしぐれ煮 枝豆とコーンの洋風煮	鶏肉ときのこのガーリックソテー コールスローサラダ ペンネのカレークリーム ポークビーンズ 切り昆布煮 わさび菜おひたし
416kcal / 2.4g	399kcal / 2.9g	308kcal / 3.2g	288kcal / 2.4g	392kcal / 2.1g	290kcal / 2.4g	282kcal / 2.6g
22 日（日）	**23 日（月）**	**24 日（火）**	**25 日（水）**	**26 日（木）**	**27 日（金）**	**28 日（土）**
えびフライ いかフライ 野菜とウインナーの炒め物 かぼちゃの田舎煮 くるみ味噌 小魚の佃煮 タルタルソース・フライソース	牛焼肉 青菜ピーナッツ和え カリフラワーサラダ 枝豆と魚すり身団子（豆乳入り） じゃこ入り湯葉ひじき山椒 鶏レバー煮	さんまの塩焼き 花形人参 大根と豚肉の煮物 葉野菜の和風ドレッシング仕立て しょうがの甘辛煮 うずら豆	ミートオムレツ いんげんのベーコン炒め 牛ごぼう マカロニのクリーム煮 桜でんぶ イカのマリネ トマトケチャップ	牛肉のオイスターソース ちんげん菜とちくわの胡麻和え ジャーマンポテト 白菜漬け ローストチキンほぐし身	白身魚フライ メンチカツ 茄子とピーマンの煮浸し カリフラワーとウインナーの煮物 ザーサイ炒め 大豆ちりめん タルタルソース・フライソース	さば煮付け 花車かまぼこ 筑前煮 ささげのお浸し 胡瓜の生姜漬け 若布と干し海老の当座煮
440kcal / 2.4g	353kcal / 2.7g	321kcal / 2.0g	300kcal / 2.9g	361kcal / 2.6g	383kcal / 2.8g	367kcal / 2.8g
29 日（日）	**30 日（月）**	**31 日（火）**			**※ 栄養価表示**	
平田牧場金華豚の豚しゃぶ 卵と木耳の彩り炒め 蓮根そぼろ おかか昆布 ほうれん草のごま和え おろしあん	鶏肉のカレークリーム ポテトとウインナー 白菜と青菜のそぼろあんかけ ブロッコリーとコーンの和え物 刻みたくあん 豚ももチャーシュー	麻婆茄子 中華春雨 焼ギョーザ 蒸し鶏サラダ 広島菜漬け 竹輪とじゃこの煮物			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	
352kcal / 3.2g	384kcal / 3.3g	300kcal / 3.5g			○○kcal / ○.○g	

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

豊川店

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

高齢者専門宅配弁当 宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

お客様献立表

2019 年 12 月

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

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）
牛焼肉 キャベツと人参の炒め さつまいもとリンゴの甘煮 ブロッコリーとコーンの和え物 しそ昆布 豚ももチャーシュー	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ささみフライ（梅入り） たらこポテトサラダ 豚肉のしぐれ煮 ツナとほうれん草の和え物	麻婆茄子 ほうれん草の干しえび和え ニラ入り玉子 ジャンボ肉だんご ザーサイ炒め おくらの胡麻和え	ミートオムレツ ブロッコリーのお浸し 回鍋肉 ペンネのカレークリーム 高菜ちりめん ローストチキンほぐし身 トマトケチャップ	鶏肉ときのこのガーリックソテー ポテトとウインナー キャベツとカニカマのサラダ お豆と昆布の煮物 くるみ味噌 わさび菜おひたし	豚角煮 チンゲン菜のお浸し なます 蒸し鶏サラダ 白菜漬け くり豆	さば煮付け 花形人参 茄子とピーマンの煮浸し 蓮根そぼろ おかか昆布 モロヘイヤの辛子和え
336kcal / 2.8g	326kcal / 2.3g	283kcal / 2.9g	319kcal / 2.6g	329kcal / 2.6g	359kcal / 2.3g	408kcal / 2.6g
8 日（日）	**9 日（月）**	**10 日（火）**	**11 日（水）**	**12 日（木）**	**13 日（金）**	**14 日（土）**
鶏肉のカレークリーム いんげん キャベツとウインナーの洋風煮 ジャーマンポテト 広島菜漬け うずら豆	ヒレカツ きのこ入金平牛蒡炒め 湯葉入りチンゲン菜 しば漬け 若布と干し海老の当座煮 フライソース	黄金カレイ煮付け 人参煮 大葉入り豆腐団子 パンプキンサラダ そら豆 鶏レバー煮	鶏肉の柚子おろし ビーフン 豆乳入りしっとり卵の花 切り昆布煮 ほうれん草のごま和え	酢豚 浸し豆 青梗菜の青海苔入り煮浸し 炒り豆腐 まぐろ煮 竹輪とじゃこの煮物	さわら塩焼 味ごぼう 豚肉の黒胡椒焼き ささげのお浸し はりはり漬 かにかまサラダ	牛肉のオイスターソース 高野豆腐の含め煮 里芋の煮っころがし 塩えんどう豆 おくらと湯葉のお浸し
429kcal / 2.5g	288kcal / 2.6g	337kcal / 3.0g	311kcal / 2.8g	264kcal / 3.4g	386kcal / 2.8g	346kcal / 2.5g
15 日（日）	**16 日（月）**	**17 日（火）**	**18 日（水）**	**19 日（木）**	**20 日（金）**	**21 日（土）**
春巻 エビチリソース 白菜と青菜のそぼろあんかけ 豆ひじき 胡瓜漬け イカのマリネ	スケソウダラ煮付け 花形人参 豚肉とインゲンの塩だれ炒め チキンマカロニハムサラダ 野沢菜漬け 花斗六豆	豚肉炙り焼き 青菜ピーナッツ和え 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 切干大根 白菜漬け かにかま入り玉子	デミグラスソースハンバーグ ツイストマカロニ 卵と木耳の彩り炒め カリフラワーとウインナーの煮物 しょうがの甘辛煮 若布とシラスの和え物	麻婆豆腐 ブロッコリーのお浸し スクランブルエッグ（ハム） 豆サラダ 焼刻み穴子 おくらのおかか和え	こだわりもも唐揚げ 小松菜とツナの煮浸し ひじきの煮物 湯葉ちりめん山椒風味 いんげんのピーナッツ和え おろしポン酢	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 豚肉入り甘辛春雨 ささげの胡麻和え 刻みたくあん 竹輪とじゃこの煮物
348kcal / 3.0g	304kcal / 2.1g	302kcal / 3.3g	304kcal / 3.3g	314kcal / 2.5g	420kcal / 3.5g	285kcal / 2.2g
22 日（日）	**23 日（月）**	**24 日（火）**	**25 日（水）**	**26 日（木）**	**27 日（金）**	**28 日（土）**
豚ロース肉の生姜焼き キャベツ（付合せ） きのこ入金平牛蒡炒め 小松菜の和え物 やわらか茎わかめ 黒豆	塩だれチキン 山菜とちくわの炊き合わせ 蓮根練り胡麻ドレッシング ミートソーススパゲティ あみ佃煮 モロヘイヤのお浸し	山形牛ハンバーグ・オニオンソース ペペロンチーノ 花野菜のポトフ キャベツとヤングコーンの炒め物 たらこポテトサラダ カラフルピクルス ほうれん草と人参の煮浸し	ぶり照焼き ふきの含め煮 鶏肉の黒酢風味 うの花 はりはり漬 おくらと湯葉のお浸し	鶏肉のトマトソース ツイストマカロニ 五目厚焼玉子 ほうれん草と油揚げのお浸し 豚肉のしぐれ煮 ツナサラダ	豚キムチ ブロッコリーのお浸し マロニー中華風 さつま芋とりんごのサラダ みぶな漬け 蒸し鶏胡麻和え	鶏肉のデミグラスソース キャベツとカニカマのサラダ しゅうまい 小魚の山椒風味 枝豆とコーンの洋風煮
319kcal / 2.6g	400kcal / 2.5g	353kcal / 3.4g	333kcal / 2.0g	358kcal / 2.8g	408kcal / 2.9g	312kcal / 2.5g
29 日（日）	**30 日（月）**	**31 日（火）**			※ 栄養価表示	
赤魚白醤油風味焼き 味ごぼう チンジャオロース 焼うどん 大根としその実の漬物 小豆煮	豚肉ときのこの生姜醤油炒め いんげん とりごぼう スクランブルエッグ（チーズ） 切り昆布煮 イカのマリネ	白糸だらの照焼き 人参煮 野菜と豚肉の炊き合わせ おかず豆 胡瓜漬け 合鴨スモーク			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	
281kcal / 1.8g	318kcal / 3.1g	293kcal / 2.3g			○○kcal / ○.○g	

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

豊川店

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

高齢者専門宅配弁当 宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー