

2020年11月



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)
牛肉のおろし煮 マカロニのクリーム煮 鶏肉の黒酢風味 モロヘイヤのお浸し まぐろ煮	えびフライ ブロッコリーとコーンの和え物 ラタトゥイユ 鶏レバー煮 野沢菜漬け タルタルソース	厚揚げとそぼろの彩炒め おかず豆 ポテトとウインナー おぐらの胡麻和え おかか昆布	にしんの中華ソース 人参煮 小松菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 小魚の佃煮 大根の漬物	鶏肉のチーズクリームソース ジャーマンポテト ブロッコリーのカニカマあんかけ 枝豆とコーンの洋風煮 しば漬け	さば味噌煮 味付いんげん ひじきの煮物 出汁巻き玉子 チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮	鶏つくね ナポリタン ほうれん草コーンバター さつま揚げと野菜の煮物 小豆煮 ザーサイ炒め
290kcal / 2.3g	225kcal / 2.0g	221kcal / 1.9g	203kcal / 2.1g	190kcal / 2.0g	250kcal / 1.7g	242kcal / 2.2g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
ぶりの揚げ煮 青菜ピーナッツ和え 豆乳入りしっとり卵の花 野菜と蒸し鶏のカレーソース おぐらと湯葉のお浸し 昆布ちりめん	豚肉のみぞれがけ マカロニと果物のサラダ 豆腐の中華あん 若布と干し海老の当座煮 白菜漬け	あじ塩焼き 花形人参 和風とろとろ玉子 とりごぼう モロヘイヤの辛子和え はりはり漬	大葉香るささみカツ ささげの胡麻和え 白菜と青菜のそぼろあんかけ 花斗六豆 やわらか茎わかめ フライソース	さわら西京焼き 花車かまぼこ 豆ひじき 肉入り野菜炒め ささがきさんびらごぼう 野沢菜漬け	鶏肉ねぎ塩ダレ 厚揚げのきのこあんかけ ラタトゥイユ うずら豆 切り昆布煮	いわしかつお節煮 味ごぼう マカロニと卵のサラダ 野菜とウインナーの炒め物 チンゲン菜と人参のお浸し 畑のお肉しぐれ煮
239kcal / 1.6g	204kcal / 2.3g	164kcal / 1.8g	278kcal / 1.8g	208kcal / 1.6g	231kcal / 1.6g	227kcal / 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 しゅうまい 高野豆腐の含め煮 イカのマリネ 胡瓜漬け	マスの漬け焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根 厚揚げ鶏肉の中華旨煮 おぐらのおかか和え 塩えんどう豆	豚すき煮 ペンのカレークリーム 鶏つくねの野菜あん 片口いわし浅炊き 広島菜漬け	赤魚金山寺味噌焼き 味付いんげん 蓮根そぼろ がんもと野菜の含め煮 かにかま入り玉子 胡瓜の生姜漬け	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉のクリーム煮 野菜のマリネ はりはり漬	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し 豆サラダ 畑のお肉の旨煮 一口照り焼きチキン やわらか茎わかめ	鶏ささみチーズカツ ツナの梅風味パスタ 厚揚げといんげんの煮物 くり豆 野沢菜漬け フライソース
255kcal / 2.2g	189kcal / 1.8g	206kcal / 2.2g	167kcal / 2.4g	214kcal / 2.1g	169kcal / 1.6g	262kcal / 2.1g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
メバル塩焼き 青菜ピーナッツ和え 大根のそぼろあん 厚焼き玉子(関東風) 大豆ちりめん 白菜漬け	炭火焼き鳥 たらこポテトサラダ 五目揚げ豆腐 わさび菜おひたし 刻みたくあん	黄金カレー煮付け 人参煮 湯葉入りチンゲン菜 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 大根の漬物	平田牧場三元豚とし肉の黒酢あん イカとブロッコリーの中華ソース しゅうまい おぐらの胡麻和え かにかまサラダ 高菜ちりめん	ホッケみりん焼き 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉の玉子とじ モロヘイヤのお浸し おかか佃煮	和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し ほうれん草と蒸し鶏の和え物 肉入り野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 胡瓜の生姜漬け	さば塩焼き オクラのお浸し 蓮根そぼろ 筑前煮 野菜のマリネ あみ佃煮
209kcal / 1.7g	273kcal / 2.1g	152kcal / 1.8g	305kcal / 3.0g	194kcal / 1.7g	190kcal / 2.6g	242kcal / 1.8g
29日(日)	30日(月)	※ 栄養価表示				
鶏肉のトマト煮 パンプキンサラダ 花野菜のポトフ 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け お豆と昆布の煮物 出汁巻き玉子 おぐらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <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> </div>				
286kcal / 1.7g	217kcal / 1.6g	○○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 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006



1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
白糸だらの照焼き 花形人参 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 畑のお肉とキャベツの味噌炒め くり豆 しそ昆布	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め パンプキンサラダ 大葉入り豆腐団子 いんげんのピーナッツ和え やわらか茎わかめ	ながめばる白醬油風味焼き チンゲン菜のお浸し 切干大根 肉入り野菜炒め うずら豆 白菜漬け	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め マカロニと卵のサラダ 筑前煮 わさび菜おひたし 切り昆布煮	いかフライ 蓮根そばろ 厚揚げといんげんの煮物 ほうれん草のごま和え 豚肉のしぐれ煮 フライソース	ハッシュドビーフ ツナの梅風味パスタ キャベツのコンソメ煮 大豆ちりめん 桜でんぶ	赤魚塩焼き れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め 切昆布と油揚げのおかか煮 胡瓜漬け
173kcal / 1.8g	243kcal / 1.7g	155kcal / 1.2g	233kcal / 2.4g	236kcal / 1.8g	218kcal / 2.0g	194kcal / 1.9g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
ふんわりカニ玉 豆サラダ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 野菜のマリネ しょうがの甘辛煮	ホキ西京焼き オクラのお浸し しゅうまい 畑のお肉の旨煮 黒豆 大根としその実の漬物	鶏の照り焼き ほうれん草と人参の煮浸し がんもと野菜の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 塩えんどう豆	サーモンバーグ ブロッコリーのお浸し 焼きそば 鶏肉のクリーム煮 おくらのおかか和え カラフルピクルス	牛肉アスパラのオイスターソース カリフラワーとウインナーの煮物 厚焼き玉子(関東風) 小魚の佃煮 大根の漬物	えびカツ 大根のそばろあん 高野豆腐と野菜の煮物 おぐらの胡麻和え しば漬け フライソース	豚肉のトマトソース おかず豆 花野菜のポトフ かにかまサラダ あみ佃煮
192kcal / 2.4g	197kcal / 1.5g	241kcal / 1.9g	241kcal / 2.3g	213kcal / 1.8g	226kcal / 2.3g	175kcal / 1.8g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
さば煮付け 人参煮 湯葉入りチンゲン菜 ささみフライ(梅入り) 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン いんげんのベーコン炒め とりごぼう 枝豆とコーンの洋風煮 昆布ちりめん	にしんのみぞれ煮 チンゲン菜のお浸し ひじきの煮物 出汁巻き玉子 鶏レバー煮 おかか佃煮	鶏肉と野菜の甘酢あん お豆と昆布の煮物 ポテトとウインナー モロヘイヤのお浸し ザーサイ炒め	ぶり照焼き 花形人参 ささげの胡麻和え キャベツのコンソメ煮 小豆煮 切り昆布煮	豚肉の黒胡椒焼き 豆乳入りしっとり卵の花 ブロッコリーのカニカマあんかけ 五目厚焼き玉子 大根としその実の漬物	あじ西京焼き 華かまぼこ 小松菜の和え物 豆腐の中華あん ささがきまんぴらごぼう しば漬け
284kcal / 1.9g	251kcal / 2.5g	224kcal / 2.2g	257kcal / 1.9g	216kcal / 1.1g	306kcal / 2.4g	174kcal / 2.4g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
肉じゃが 焼きそば チキンボールのトマトソース おくらのおかか和え しそ昆布	いわし紀州煮 味付いんげん 豆ひじき さつま揚げと野菜の煮物 かにかま入り玉子 広島菜漬け	チキンミートローフ マカロニのクリーム煮 野菜とウインナーの炒め物 ツナとほうれん草の和え物 おかか昆布 トッピングソース(トマト)	さわら塩焼 チンゲン菜のお浸し 切干大根 青のり入りだし巻玉子 うずら豆 胡瓜漬け	鶏肉と野菜のカレーソース コールスローサラダ 高野豆腐の含め煮 片口いわし浅炊き 野沢菜漬け	赤魚白醬油風味焼き 味ごぼう さつまいもの蜜がけ 白菜と青菜のそばろあんかけ 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆	麻婆豆腐 マカロニと果物のサラダ 蒸し鶏の胡麻だれ和え 五目厚焼き玉子 ザーサイ炒め
233kcal / 2.5g	179kcal / 1.8g	216kcal / 2.3g	229kcal / 1.4g	261kcal / 2.3g	159kcal / 1.6g	222kcal / 1.8g
29日(日)	30日(月)	※ 栄養価表示				
マスのちゃんちゃん焼き ささげのお浸し がんもと野菜の含め煮 合鴨スモーク はりはり漬	豚ヒレかつ ほうれん草コーンバター マカロニと小柱のトマトソース ささがきまんぴらごぼう やわらか茎わかめ フライソース	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <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> </div>				
238kcal / 2.2g	269kcal / 2.2g	○○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 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006

