お客様献立表

2021 年 2 月

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

普通食
昼食

	1 日（月）	2 日（火）	3 日（水）	4 日（木）	5 日（金）	6 日（土）
	豚肉と筍の旨煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え マカロニと小柱のトマトソース おくらと湯葉のお浸し やわらか茎わかめ	いわしかつお節煮 人参煮 おかず豆 白菜と青菜のそぼろあんかけ 鶏レバー煮 はりはり漬	牛肉のおろし煮 ほうれん草コーンバター とりごぼう かにかま入り玉子 おかか昆布	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け かぼちゃの田舎煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め わさび菜おひたし 大根の漬物	炭火焼き鳥 マカロニと果物のサラダ がんもと野菜の含め煮 若布と干し海老の当座煮 ザーサイ炒め	スケソウダラ煮付け 味付いんげん 切干大根 厚焼き玉子（関東風） モロヘイヤのお浸し 白菜漬け
	177kcal / 2.0g	191kcal / 2.2g	275kcal / 2.6g	174kcal / 1.7g	208kcal / 2.1g	156kcal / 1.8g
7 日（日）	**8 日（月）**	**9 日（火）**	**10 日（水）**	**11 日（木）**	**12 日（金）**	**13 日（土）**
豚ヒレかつ ひじきの煮物 野菜と蒸し鶏のカレーソース おくらのおかか和え 刻みたくあん フライソース	ホキ西京焼き 華かまぼこ さつまいもの蜜がけ 高野豆腐と野菜の煮物 大豆ちりめん 広島菜漬け	鶏肉のチーズクリームソース いんげんのベーコン炒め 花野菜のポトフ 小豆煮 切り昆布煮	秋鮭塩焼き 味ごぼう しゅうまい さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草のごま和え 胡瓜の生姜漬け	プレーンオムレツ ツナの梅風味パスタ ポテトとウインナー うずら豆 高菜ちりめん ミートソース	ぶり照焼 チンゲン菜のお浸し さつま芋煮 厚揚げといんげんの煮物 ささがききんぴらごぼう 塩えんどう豆	鶏つくね ナポリタン ポテトサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ おくらの胡麻和え おかか昆布
236kcal / 1.9g	161kcal / 1.4g	193kcal / 1.6g	190kcal / 2.3g	250kcal / 2.0g	250kcal / 1.3g	247kcal / 2.0g
14 日（日）	**15 日（月）**	**16 日（火）**	**17 日（水）**	**18 日（木）**	**19 日（金）**	**20 日（土）**
にしんのみぞれ煮 人参煮 蓮根そぼろ 高野豆腐の含め煮 くり豆 胡瓜漬け	麻婆茄子 ペンネのカレークリーム ささみフライ（梅入り） チンゲン菜と人参のお浸し 豚肉のしぐれ煮	金目鯛煮付け オクラのお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 あおさ入り玉子焼き ささげの胡麻和え なます しそ昆布	鶏肉ねぎ塩ダレ ミートソーススパゲティ キャベツのコンソメ煮 野菜のマリネ 大根としその実の漬物	銀ひらす照焼き 花形人参 たらこポテトサラダ 豆腐の中華あん 切昆布と油揚げのおかか煮 刻みたくあん	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め ブロッコリーとコーンの和え物 鶏肉と野菜のいなり巻 大豆ちりめん 赤かぶ漬け	あじフライ マカロニと卵のサラダ 野菜とウインナーの炒め物 花斗六豆 畑のお肉しぐれ煮 フライソース
203kcal / 2.3g	261kcal / 2.0g	269kcal / 2.6g	232kcal / 1.9g	205kcal / 1.6g	226kcal / 2.3g	267kcal / 1.6g
21 日（日）	**22 日（月）**	**23 日（火）**	**24 日（水）**	**25 日（木）**	**26 日（金）**	**27 日（土）**
肉じゃが お豆と昆布の煮物 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし 大根の漬物	さば塩焼 チンゲン菜のお浸し 大根のそぼろあん 出汁巻き玉子 おくらのおかか和え しば漬け	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン 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 白菜漬け	赤魚金山寺味噌焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 五目揚げ豆腐 うずら豆 しょうがの甘辛煮	牛肉アスパラのオイスターソース ひじきの煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え チンゲン菜と人参のお浸し 鮭フレーク	えびカツ 焼きそば 鶏肉の玉子とじ ほうれん草白和え 胡瓜漬け フライソース	豚ロース焼きの生姜風味 枝豆と魚すり身団子（豆乳入り） ラタトゥイユ ささみの梅肉和え 広島菜漬け
219kcal / 1.9g	270kcal / 2.1g	214kcal / 2.4g	252kcal / 1.8g	180kcal / 1.8g	282kcal / 2.3g	202kcal / 2.4g
28 日（日）		**※ 栄養価表示**				
カツオの煮付け 花形人参 ゆず入り芋きんとん 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささがききんぴらごぼう あみ佃煮		**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				
195kcal / 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　ワンツゥスリー
豊川店

TEL　0533-56-3005
FAX　0533-56-3006

高齢者専門宅配弁当 宅配 COOK 123 ワン・ツゥ・スリー

お客様献立表

2021 年 2 月

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

普通食
夕食

	1 日（月）	2 日（火）	3 日（水）	4 日（木）	5 日（金）	6 日（土）
	黄金カレイ煮付け 味ごぼう ほうれん草と人参の煮浸し 出汁巻き玉子 切昆布と油揚げのおかか煮 大根としその実の漬物	メンチカツ ポテトサラダ キャベツのコンソメ煮 イカのマリネ 塩えんどう豆 フライソース	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し ペンネのカレークリーム 高野豆腐の含め煮 花斗六豆 しば漬け	豚すき煮 お豆と昆布の煮物 鶏つくねの野菜あん いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮	にしんの中華ソース オクラのお浸し ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 枝豆とコーンの洋風煮 しょうがの甘辛煮	牛ごぼう ジャーマンポテト 豆腐の中華あん うずら豆 しそ昆布
	189kcal / 2.0g	282kcal / 2.1g	256kcal / 1.8g	199kcal / 1.8g	202kcal / 1.9g	209kcal / 2.2g
7 日（日）	**8 日（月）**	**9 日（火）**	**10 日（水）**	**11 日（木）**	**12 日（金）**	**13 日（土）**
赤魚白醤油風味焼き 青菜ピーナッツ和え マカロニと卵のサラダ 鶏肉と野菜のいなり巻 野菜のマリネ 胡瓜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆乳入りしっとり卵の花 野菜とウインナーの炒め物 チンゲン菜と人参のお浸し まぐろ煮	あじみりん焼き 花形人参 小松菜の和え物 茄子と挽肉の味噌炒め かにかま入り玉子 大根としその実の漬物	豚肉の黒胡椒焼き 焼きそば 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 おくらと湯葉のお浸し 赤かぶ漬け	いかフライ 大根のそぼろあん 肉入り野菜炒め 一口照り焼きチキン やわらか茎わかめ フライソース	若鶏の味噌焼き マカロニのクリーム煮 ラタトゥイユ わさび菜おひたし しば漬け	さば煮付け 味付いんげん 豆ひじき 白菜と青菜のそぼろあんかけ 五目厚焼き玉子 大根の漬物
205kcal / 1.5g	246kcal / 2.5g	202kcal / 1.8g	300kcal / 2.4g	247kcal / 1.6g	236kcal / 2.2g	265kcal / 1.8g
14 日（日）	**15 日（月）**	**16 日（火）**	**17 日（水）**	**18 日（木）**	**19 日（金）**	**20 日（土）**
豚肉のトマトソース カリフラワーとウインナーの煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮	白糸だらの照焼き れんこんの甘酢漬け ゆず入り芋きんとん 畑のお肉の旨煮 かにかまサラダ 広島菜漬け	牛肉と玉ねぎのすき煮 豆サラダ 筑前煮 モロヘイヤの辛子和え 胡瓜の生姜漬け	えびフライ ほうれん草と人参の煮浸し 野菜と蒸し鶏のカレーソース 黒豆 白菜漬け タルタルソース	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ささげのお浸し 鶏肉のクリーム煮 ささがききんぴらごぼう ザーサイ炒め	さわら塩焼 花車かまぼこ ひじきの煮物 厚焼き玉子（関東風） おくらの胡麻和え はりはり漬	鶏の照り焼き 湯葉入りチンゲン菜 さつま揚げと野菜の煮物 ツナサラダ 塩えんどう豆
189kcal / 1.8g	173kcal / 1.4g	257kcal / 2.4g	239kcal / 1.3g	218kcal / 2.6g	226kcal / 1.5g	254kcal / 1.9g
21 日（日）	**22 日（月）**	**23 日（火）**	**24 日（水）**	**25 日（木）**	**26 日（金）**	**27 日（土）**
いわし紀州煮 味付いんげん しゅうまい がんもと野菜の含め煮 かにかま入り玉子 やわらか茎わかめ	大葉香るささみカツ コールスローサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 くり豆 切り昆布煮 フライソース	ぶり煮付け 人参煮 切干大根 とりごぼう ほうれん草のごま和え おかか佃煮	豚肉と木耳の炒り卵 ツナの梅風味パスタ チキンボールのトマトソース 若布と干し海老の当座煮 カラフルピクルス	ホッケ塩焼 青菜ピーナッツ和え さつま芋煮 高野豆腐の含め煮 おくらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物	厚揚げとそぼろの彩り炒め パンプキンサラダ 花野菜のポトフ 合鴨スモーク 高菜ちりめん	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め ささげの胡麻和え ポテトとウインナー 野菜のマリネ 豚肉のしぐれ煮
220kcal / 1.9g	302kcal / 1.7g	252kcal / 1.7g	237kcal / 2.1g	189kcal / 2.4g	257kcal / 2.1g	228kcal / 1.9g
28 日（日）		**※ 栄養価表示**				
鶏肉と野菜のカレーソース ほうれん草コーンバター キャベツのコンソメ煮 小豆煮 しそ昆布		**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				
243kcal / 2.3g		○○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　ワンツゥスリー
豊川店

TEL　0533-56-3005
FAX　0533-56-3006

高齢者専門宅配弁当 宅配 COOK 123 ワン・ツゥ・スリー