

2021年10月



31日(日)			※ 栄養価表示		1日(金)	2日(土)
牛肉の柳川風 パンプキンサラダ 花野菜のポトフ <small>ツナとほうれん草の和え物</small> 塩えんどう豆			おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡しします！ エネルギー 食塩相当量		デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ 花野菜のポトフ 一口照り焼きチキン あみ佃煮	白糸だらの照焼き チンゲン菜のお浸し 蓮根そぼろ <small>厚焼き玉子(関東風)</small> 野菜のマリネ 胡瓜の生姜漬け
295kcal / 1.8g			○○kcal / ○.○g		240kcal / 2.2g	171kcal / 1.8g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
酢豚 <small>枝豆と魚卵の身団子(豆乳入り)</small> <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> <small>切昆布と油揚げのおかか煮</small> 大根の漬物	さわら西京焼き 味付いんげん ハムマカロニサラダ <small>さつま揚げと野菜の煮物</small> <small>ほうれん草のごま和え</small> しば漬け	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ポークビーンズ 高野豆腐の含め煮 <small>おくらと湯葉のお浸し</small> しそ昆布	えびフライ いんげんのベーコン炒め 鶏肉の黒酢風味 うずら豆 刻みたくあん タルタルソース	牛肉のおろし煮 小松菜の和え物 <small>揚げ団子のオイスターソース</small> かにかまサラダ ザーサイ炒め	さば塩焼 れんこんの甘酢漬け 大根のそぼろあん <small>がんもと野菜の含め煮</small> <small>いんげんのピーナッツ和え</small> おかか昆布	豚肉と木耳の炒り卵 干し海老入り卵の花 ラタトゥイユ ごぼうサラダ 鮭フレーク
202kcal / 2.0g	200kcal / 2.1g	208kcal / 2.1g	279kcal / 1.8g	301kcal / 2.4g	252kcal / 1.9g	232kcal / 1.8g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
黄金カレイ煮付け 人参煮 湯葉入りチンゲン菜 鶏肉と野菜のいなり巻 小豆煮 胡瓜漬け	ハッシュビーフ <small>カリフラワーとウィンナーの煮物</small> 出汁巻き玉子 <small>おくらのおかか和え</small> 昆布ちりめん	ホキ西京焼き 花形人参 ささげの胡麻和え 五目揚げ豆腐 鶏レバー煮 白菜漬け	金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 高野豆腐と野菜の煮物 大豆ちりめん <small>鳴門産細切りわかめ煮</small>	あじフライ 蓮根そぼろ 筑前煮 <small>枝豆とコーンの洋風煮</small> 広島菜漬け フライソース	ふんわりカニ玉 豆ひじき <small>畑のお肉とキャベツの味噌炒め</small> わさび菜おひたし しば漬け	いわしかつお節煮 味ごぼう かぼちゃの田舎煮 豆腐の中華あん 花斗六豆 切り昆布煮
162kcal / 1.6g	202kcal / 1.9g	194kcal / 1.6g	198kcal / 1.9g	194kcal / 1.8g	198kcal / 2.8g	201kcal / 1.7g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
やわらかチキンの甘酢だれ 豆乳入りしっとり卵の花 野菜とウィンナーの炒め物 おくらの胡麻和え 桜でんぶ タルタルソース	スケソウダラ煮付け 人参煮 ジャンボ肉だんご <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> ささがきみぴらごぼう 大根としその実の漬物	麻婆茄子 ツナの梅風味バスタ とりごぼう かにかま入り玉子 高菜ちりめん	赤魚塩焼き れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し <small>野菜と蒸し鶏のカレーソース</small> ほうれん草白和え 畑のお肉しぐれ煮	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め マカロニと卵のサラダ 鶏肉のクリーム煮 <small>おくらと湯葉のお浸し</small> あみ佃煮	ぶり大根 焼きそば <small>厚揚げといんげんの煮物</small> チンゲン菜と人参のお浸し 昆布ちりめん	鶏ささみチーズカツ ほうれん草コーンバター ポテトとウィンナー <small>若布と干し海老の当座煮</small> カラフルピクルス フライソース
283kcal / 2.0g	189kcal / 2.5g	266kcal / 2.0g	158kcal / 1.9g	279kcal / 2.4g	219kcal / 2.3g	220kcal / 2.3g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
にしんのみぞれ煮 味付いんげん おかず豆 出汁巻き玉子 そうだがつおの角煮 しょうがの甘辛煮	炭火焼き鳥 マカロニのクリーム煮 <small>ブロッコリーのカニカマあんかけ</small> 枝豆とコーンの洋風煮 白菜漬け	メバル塩焼き チンゲン菜のお浸し しゅうまい 畑のお肉の旨煮 野菜のマリネ しそ昆布	回鍋肉 切干大根 <small>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)</small> おくらの胡麻和え おかか佃煮	ホッケみりん焼き れんこんの甘酢漬け ひじきの煮物 肉入り野菜炒め うずら豆 胡瓜漬け	豚ヒレかつ コールスローサラダ <small>野菜と蒸し鶏のカレーソース</small> 小魚の佃煮 赤しそ大根 フライソース	八宝菜 ミートソーススパゲティ 高野豆腐の含め煮 おくらのおかか和え 鳴門産細切りわかめ煮
251kcal / 2.1g	205kcal / 1.8g	197kcal / 1.7g	240kcal / 1.5g	164kcal / 1.7g	250kcal / 1.8g	178kcal / 2.1g

[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



2021年10月



普通食 夕食

31日(日)			※ 栄養価表示		1日(金)	2日(土)
ぶり煮付け 花形人参 <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 厚揚げといんげんの煮物</small> 小豆煮 大根としその実の漬物			おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡しします！ エネルギー 食塩相当量		カレイの唐揚げ <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> 豆腐の中華あん ささがききんぴらごぼろ 塩えんどう豆	鶏肉のみぞれ煮 パンネのカレークリーム キャベツのコンソメ煮 若布と干し海老の当座煮 まぐろ煮
237kcal / 1.8g			○○kcal / ○.○g		215kcal / 1.7g	210kcal / 1.8g
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
あじ塩焼き 華かまぼこ ささげのお浸し 畑のお肉の旨煮 黒豆 白菜漬け	<small>厚揚げとそぼろの彩り炒め</small> ひじきの煮物 鶏肉の玉子とじ そうだがつおの角煮 広島菜漬け	サーモンバーグ ブロッコリーのお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 ポテトとウインナー 枝豆とコーンの洋風煮 畑のお肉しぐれ煮	豚肉のトマトソース ツナの梅風味パスタ 蒸し鶏の胡麻だれ和え わさび菜おひたし 切り昆布煮	赤魚白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し ブロッコリーとコーンの和え物 とりごぼろ 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け	鶏肉のチーズクリームソース 豆サラダ あおさ入り玉子焼き 野菜のマリネ 肉味噌	にしん中華ソース オクラのお浸し しゅうまい <small>厚揚げといんげんの煮物</small> 一口照り焼きチキン 赤しそ大根
169kcal / 1.9g	188kcal / 2.1g	261kcal / 2.2g	210kcal / 2.0g	160kcal / 1.6g	262kcal / 1.7g	239kcal / 2.0g
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
大葉香るささみカツ ジャーマンポテト <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> かにかま入り玉子 あみ佃煮 フライソース	ぶり照焼 花車かまぼこ 切干大根 肉入り野菜炒め <small>チンゲン菜と人参のお浸し</small> しょうがの甘辛煮	豚肉と筍の旨煮 マカロニと卵のサラダ チキンボールのトマトソース 若布と干し海老の当座煮 大根の漬物	秋鮭塩焼き 青菜ピーナツ和え さつまいもの蜜かけ 茄子と挽肉の味噌炒め おくらと湯葉のお浸し カラフルピクルス	鶏肉と野菜のカレーソース 焼きそば ポテトとウインナー ツナとほうれん草の和え物 しそ昆布	メバル煮付け 味付いんげん 小松菜の和え物 ささみフライ(梅入り) ごぼろサラダ 刻みたくあん	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ スクランブルエッグ(人参) ブロッコリーのカニカマあんかけ 野菜のマリネ おかか佃煮
293kcal / 2.0g	220kcal / 1.7g	221kcal / 2.4g	203kcal / 1.6g	283kcal / 2.3g	210kcal / 2.1g	251kcal / 2.1g
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
銀ひらす照焼き チンゲン菜のお浸し ひじきの煮物 高野豆腐の含め煮 うずら豆 はりはり漬	豚すき煮 お豆と昆布の煮物 花野菜のポトフ 合鴨スモーク 胡瓜漬け	えびカツ 大根のそぼろあん <small>厚揚げと鶏肉の中華旨煮</small> おくらのおかか和え 塩えんどう豆 フライソース	<small>牛肉アスパラのオイスターソース</small> コールスローサラダ <small>厚揚げと玉子(関東風)</small> 黒豆 ザーサイ炒め	さば煮付け 花形人参 <small>ほうれん草と蒸し鶏の和え物</small> さつま揚げと野菜の煮物 いんげんのピーナツ和え 鳴門産細切りわかめ煮	豚肉の黒胡椒焼き <small>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)</small> ラタトゥイユ 五日厚焼き玉子 広島菜漬け	あじ西京焼き 華かまぼこ ささげの胡麻和え がんもと野菜の含め煮 小豆煮 しば漬け
183kcal / 1.5g	241kcal / 2.0g	226kcal / 1.9g	248kcal / 1.5g	233kcal / 1.5g	304kcal / 2.2g	187kcal / 2.0g
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ たらこポテトサラダ キャベツのコンソメ煮 わさび菜おひたし おかか昆布	白身魚フライ 蓮根そぼろ <small>高野豆腐と野菜の煮物</small> 花斗六豆 大根の漬物 タルタルソース	肉じゃが <small>ほうれん草と人参の煮浸し</small> 鶏つくねの野菜あん 片口いわし浅炊き 胡瓜の生姜漬け	<small>高知県産真鯛佃煮</small> 焼き ふきの含め煮 きのこ入金平牛蒡炒め さつま芋煮 湯葉入りチンゲン菜 干し海老入り卵の花 刻みたくあん	プレーンオムレツ <small>カラワラフとウインナーの煮物</small> 大葉入り豆腐団子 チンゲン菜と人参のお浸し 桜でんぶ ミートソース	いわし紀州煮 人参煮 ささげのお浸し とりごぼろ <small>ほうれん草のごま和え</small> 畑のお肉しぐれ煮	若鶏の味噌焼き 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
227kcal / 2.6g	238kcal / 1.7g	173kcal / 2.2g	282kcal / 2.1g	209kcal / 2.3g	175kcal / 2.0g	238kcal / 2.1g

[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

