

# 2021年11月



|   | 1日(月)  | 2日(火)   | 3日(水)  | 4日(木)   | 5日(金)  | 6日(土)   |
|---|--|---|--|---|--|---|
|   | 白身魚ひと口竜田<br>キャベツ(付合せ)<br>根菜の香味炒め<br>小松菜の和え物<br>刻みたくあん<br>若布と干し海老の当座煮<br>具入り甘酢あん(きのこ) | 塩だれチキン<br>いんげん<br>焼うどん<br>湯葉入りチンゲン菜<br>しば漬け<br>黒豆                             | 仙台味噌仕立ての豚焼き肉<br>浸し豆<br>キャベツのコンソメ煮<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>あみ佃煮<br>わさび菜おひたし         | ぶり照焼き<br>れんこんの甘酢漬け<br>筑前煮<br>ブロッコリーとコーンの和え物<br>はりはり漬<br>ほうれん草白和え            | 豚キムチ<br>小松菜とじゃこのお浸し<br>ちくわの炒り煮<br>ジャーマンポテト<br>おかか佃煮<br>野菜のマリネ            | ミルフィーユカツ<br>ペパロンチーノ<br>野菜とウインナーの炒め物<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>赤しそ大根<br>片口いわし浅炊き<br>フライソース    |
|   | 308kcal / 3.2g   | 382kcal / 2.4g  | 365kcal / 2.8g   | 318kcal / 1.9g  | 345kcal / 2.8g   | 298kcal / 2.8g  |
| 7日(日)   | 8日(月)  | 9日(火)   | 10日(水)   | 11日(木)  | 12日(金)   | 13日(土)  |
| さば煮付け<br>人参煮<br>きのこ入金平牛蒡炒め<br>蓮根そぼろ<br>畑のお肉しぐれ煮<br>おくらと湯葉のお浸し               | 豚角煮<br>チンゲン菜のお浸し<br>高野豆腐の含め煮<br>カリフラワーとウインナーの煮物<br>胡瓜の生姜漬け<br>花斗六豆                   | 牛肉のオイスターソース<br>揚げ茄子の生姜醤油あんかけ<br>マカロニと卵のサラダ<br>大根の漬物<br>チンゲン菜と人参のお浸し           | 鶏肉ときのこのガーリックステーキ<br>ほうれん草と油揚げのお浸し<br>出汁巻き玉子<br>お豆と昆布の煮物<br>白菜漬け<br>おくらのおかか和え | 豚ロース生姜焼き<br>キャベツ(付合せ)<br>根菜の香味炒め<br>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え<br>鳴門産細切りわかめ煮<br>かにかまサラダ | あじみりん焼き<br>花車かまぼこ<br>ゆず入り芋きんとん<br>ささげの胡麻和え<br>しそ昆布<br>大豆ちりめん             | 鶏肉のデミグラスソース<br>ビッグエビのせシューマイ<br>大根のそぼろあん<br>胡瓜漬け<br>小豆煮                                |
| 428kcal / 2.5g  | 375kcal / 2.3g   | 372kcal / 2.8g  | 287kcal / 2.5g   | 293kcal / 2.9g  | 325kcal / 1.7g   | 303kcal / 2.5g  |
| 14日(日)  | 15日(月)   | 16日(火)  | 17日(水)   | 18日(木)  | 19日(金)   | 20日(土)  |
| 豚肉の黒酢あん<br>ブロッコリーのお浸し<br>小松菜とツナの煮浸し<br>豆サラダ<br>あみ佃煮<br>五目厚焼き玉子              | メバル煮付け<br>いんげん<br>パンプキンサラダ<br>切干大根<br>おかか昆布<br>ほうれん草のごま和え                            | こだわりもも唐揚げ<br>いかフライ<br>マロニー中華風<br>干し海老入り卵の花<br>広島菜漬け<br>いんげんのピーナッツ和え<br>フライソース | 牛焼肉<br>湯葉入りチンゲン菜<br>茄子とピーマンの煮浸し<br>焼きそば<br>ザーサイ炒め<br>うずら豆                    | 和風おろしソースハンバーグ<br>人参グラッセ<br>厚揚げのそぼろあん<br>ささげのお浸し<br>大根の漬物<br>ささがききんぴらごぼう     | ミートオムレツ<br>ツイストマカロニ<br>鶏肉の黒酢風味<br>ポテトサラダ<br>しば漬け<br>おくらと胡麻和え<br>トマトケチャップ | 白糸だらの照焼き<br>チンゲン菜のお浸し<br>茄子と挽肉の味噌炒め<br>しゅうまい<br>白菜漬け<br>かにかま入り玉子                      |
| 337kcal / 3.4g  | 282kcal / 2.8g   | 437kcal / 2.6g  | 390kcal / 2.7g   | 282kcal / 3.6g  | 287kcal / 2.7g   | 295kcal / 2.1g  |
| 21日(日)  | 22日(月)   | 23日(火)  | 24日(水)   | 25日(木)  | 26日(金)   | 27日(土)  |
| 鶏肉のトマトソース<br>ペパロンチーノ<br>野菜とウインナーの炒め物<br>厚揚げのきのこあんかけ<br>はりはり漬<br>若布と干し海老の当座煮 | ヒレカツ<br>キャベツと人参の炒め<br>かぶの湯葉あんかけ<br>豆ひじき<br>大根としその実の漬物<br>わさび菜おひたし<br>フライソース          | 赤魚白醤油風味焼き<br>れんこんの甘酢漬け<br>牛ごぼう<br>小松菜の和え物<br>切り昆布煮<br>黒豆                      | 豚肉炙り焼き<br>青菜ピーナッツ和え<br>ブロッコリーのカニカマあんかけ<br>ツナの梅風味パスタ<br>胡瓜漬け<br>枝豆とコーンの洋風煮    | 鶏肉のカレークリーム<br>カリフラワーの洋風煮<br>ちくわの炒り煮<br>かぼちゃの田舎煮<br>しょうがの甘辛煮<br>野菜のマリネ       | さわら塩焼<br>華かまぼこ<br>五目揚げ豆腐<br>スクランブルエッグ(人参)<br>ザーサイ炒め<br>そうだかつおの角煮         | 仙台味噌仕立ての豚焼き肉<br>おくらとひじきの和え物<br>きのこ入金平牛蒡炒め<br>カリフラワーとウインナーの煮物<br>おかか佃煮<br>チンゲン菜と人参のお浸し |
| 286kcal / 3.2g  | 337kcal / 2.3g   | 289kcal / 2.0g  | 283kcal / 3.2g   | 366kcal / 2.4g  | 415kcal / 2.1g   | 332kcal / 2.9g  |
| 28日(日)  | 29日(月)   | 30日(火)  | ※ 栄養価表示  |   |  |   |
| 麻婆茄子<br>ほうれん草と油揚げのお浸し<br>さつまいもの蜜がけ<br>マカロニのクリーム煮<br>赤しそ大根<br>竹輪とじゃこの煮物      | 黄金カレー煮付け<br>ふきの含め煮<br>湯葉入りチンゲン菜<br>ジャンボ肉だんご<br>塩えんどう豆<br>おくらと胡麻和え                    | ネギ塩豚ロース焼き<br>いんげん<br>大根のそぼろあん<br>ハムマカロニサラダ<br>桜でんぶ<br>ほうれん草白和え                | <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も<br/>お渡します！</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p>        |   |  |   |
| 313kcal / 3.2g  | 286kcal / 2.3g   | 322kcal / 2.8g  | ○○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



|   | 1日(月)   | 2日(火)  | 3日(水)  | 4日(木)   | 5日(金)  | 6日(土)  |
|---|---|--|--|---|--|--|
|   | 豚ロース生姜焼き<br>ブロッコリーのお浸し<br>厚焼き玉子(関東風)<br>豆サラダ<br>切り昆布煮<br>ささみの梅肉和え               | あじみりん焼き<br>華かまぼこ<br>牛肉の甘辛焼き<br>切干大根<br>白菜漬け<br>ささがききんぴらごぼう     | デミグラスソースハンバーグ<br>人参グラッセ<br>いんげんの生姜醤油和え<br>マカロニのクリーム煮<br>昆布ちりめん<br>そうだがつおの角煮                | えび屋が作ったえびフライ<br>ポークビーンズ<br>さつま芋煮<br>胡瓜漬け<br>おぐらの胡麻和え<br>タルタルソース                     | 鶏肉のカレークリーム<br>キャベツとカニカマのサラダ<br>花野菜のポトフ<br>焼きそば<br>鳴門産細切りわかめ煮<br>いんげんのピーナッツ和え | ミートオムレツ<br>カラフルピクルス<br>厚揚げといんげんの煮物<br>干し海老入り卵の花<br>高菜ちりめん<br>一口照り焼きチキン<br>トマトケチャップ |
|   | 354kcal / 2.8g  | 288kcal / 2.4g   | 320kcal / 3.1g   | 318kcal / 2.0g  | 417kcal / 2.8g   | 282kcal / 2.2g   |
| 7日(日)   | 8日(月)   | 9日(火)  | 10日(水)   | 11日(木)  | 12日(金)   | 13日(土)   |
| 鶏肉のトマトソース<br>ブロッコリーのお浸し<br>葉野菜の和風ドレッシング仕立て<br>ツナの梅風味パスタ<br>ザーサイ炒め<br>枝豆とコーンの洋風煮 | 赤魚白醤油風味焼き<br>ふきの含め煮<br>豚肉の黒胡椒焼き<br>かぼちゃの田舎煮<br>塩えんどう豆<br>切昆布と油揚げのおかか煮           | ネギ塩豚ロース焼き<br>いんげん<br>キャベツとヤングコーンの炒め物<br>しゅうまい<br>広島菜漬け<br>うずら豆 | さわら塩焼<br>花形人参<br>厚揚げのそぼろあん<br>ポテトサラダ<br>しば漬け<br>若布と干し海老の当座煮                                | 麻婆茄子<br>おぐらとひじきの和え物<br>イカとブロッコリーの中華ソース<br>ペンネのカレークリーム<br>刻みたくあん<br>黒豆               | 仙台味噌仕立ての豚焼き肉<br>ニラ入り玉子<br>コールスローサラダ<br>小松菜の和え物<br>はりはり漬<br>野菜のマリネ            | 黄金カレイ煮付け<br>人参煮<br>ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味<br>ハムマカロニサラダ<br>切り昆布煮<br>鶏レバー煮                    |
| 311kcal / 3.1g  | 354kcal / 1.8g  | 340kcal / 2.7g   | 282kcal / 2.6g   | 296kcal / 3.1g  | 345kcal / 2.8g   | 328kcal / 2.8g   |
| 14日(日)  | 15日(月)  | 16日(火)   | 17日(水)   | 18日(木)  | 19日(金)   | 20日(土)   |
| 牛肉のカレーソース<br>ビーフン<br>いんげんのベーコン炒め<br>赤しそ大根<br>わさび菜おひたし                           | 鶏つくね焼き(金平入り)<br>カリフラワーの洋風煮<br>キャベツのコンソメ煮<br>スクランブルエッグ(人参)<br>まぐろ煮<br>おぐらと湯葉のお浸し | さば塩焼き<br>花形人参<br>あおさ入り玉子焼き<br>ひじきの煮物<br>大根としその実の漬物<br>ごぼうサラダ   | 鶏肉と里芋のミルク煮<br>蓮根練り胡麻ドレッシング<br>ほうれん草コーンバター<br>おかか佃煮<br>合鴨スモーク                               | 豚肉ときのこの生姜醤油炒め<br>浸し豆<br>さつま芋煮<br>ミートソーススパゲティ<br>しそ昆布<br>チンゲン菜と人参のお浸し                | 麻婆豆腐<br>山菜とちくわの炊き合わせ<br>肉団子の中華スープ煮<br>お豆と昆布の煮物<br>カラフルピクルス<br>ツナとほうれん草の和え物   | 海老天ぶら<br>かぼちゃ天ぶら<br>豚肉の黒胡椒焼き<br>蓮根そぼろ<br>刻みたくあん<br>花斗六豆<br>天つゆ                     |
| 382kcal / 2.7g  | 338kcal / 3.4g  | 430kcal / 2.5g   | 362kcal / 3.2g   | 288kcal / 2.7g  | 305kcal / 2.7g   | 361kcal / 2.1g   |
| 21日(日)  | 22日(月)  | 23日(火)   | 24日(水)   | 25日(木)  | 26日(金)   | 27日(土)   |
| 豚キムチ<br>いんげん<br>花野菜のポトフ<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>塩えんどう豆<br>小魚の佃煮                      | 牛肉のオイスターソース<br>和風とろとろ玉子<br>マカロニと果物のサラダ<br>胡瓜の生姜漬け<br>小豆煮                        | 塩だれチキン<br>ブロッコリーのお浸し<br>焼うどん<br>ジャーマンポテト<br>あみ佃煮<br>ほうれん草のごま和え | ぶり照焼き<br>人参煮<br>葉野菜の和風ドレッシング仕立て<br>切干大根<br>畑のお肉しぐれ煮<br>おぐらのおかか和え                           | 牛焼肉<br>青梗菜の青海苔入り煮浸し<br>キャベツとヤングコーンの炒め物<br>枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)<br>鳴門産細切りわかめ煮<br>片口いわし浅炊き | 鶏肉の柚子おろし<br>揚げ茄子の生姜醤油あんかけ<br>たらこポテトサラダ<br>白菜漬け<br>うずら豆                       | トマトソースハンバーグ<br>人参グラッセ<br>ビーフン<br>ささげのお浸し<br>焼刻み穴子<br>若布と干し海老の当座煮                   |
| 301kcal / 2.4g  | 385kcal / 2.4g  | 356kcal / 2.5g   | 313kcal / 1.9g   | 316kcal / 2.8g  | 284kcal / 2.8g   | 305kcal / 3.3g   |
| 28日(日)  | 29日(月)  | 30日(火)   | ※ 栄養価表示  |   |  |  |
| 白身魚ひと口竜田<br>キャベツ(付合せ)<br>チンジャオロース<br>おかず豆<br>広島菜漬け<br>かにかまサラダ<br>具入り甘酢あん(きのこ)   | 鶏唐揚げの香味ソース<br>ニラ入り玉子<br>ブロッコリーとコーンの和え物<br>しば漬け<br>いんげんのピーナッツ和え                  | あじみりん焼き<br>花形人参<br>とりごぼう<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>おかか昆布<br>五目厚焼き玉子    | <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も<br/>お渡します!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p> |   |  |  |
| 375kcal / 2.6g  | 298kcal / 2.7g  | 313kcal / 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  
FAX

0533-56-3005  
0533-56-3006

