

# 2021年11月

高齢者専門宅配弁当



普通食  
昼食

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	あじ塩焼き 花車かまぼこ 小松菜の和え物 茄子と挽肉の味噌炒め 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	豚肉とがんもの含め煮 湯葉入りチンゲン菜 ブロッコリーのカニカマあんかけ 黒豆 しば漬け	白糸だら煮付 味付いんげん 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールのトマトソース わさび菜おひたし あみ佃煮	厚揚げとそぼろの彩り炒め ブロッコリーとコーンの和え物 鶏肉の黒酢風味 ほうれん草白和え はりはり漬	三陸産サンマの生姜煮 オクラのお浸し ジャーマンポテト あおさ入り玉子焼き 野菜のマリネ おかか佃煮	鶏つくね ナポリタン ほうれん草と人参の煮浸し キャベツのコンソメ煮 片口いわし浅炊き 赤しそ大根
	185kcal / 2.3g	170kcal / 1.9g	192kcal / 2.0g	205kcal / 2.1g	266kcal / 1.7g	219kcal / 1.9g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
いかフライ 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 おくらと湯葉のお浸し 畑のお肉しぐれ煮 フライソース	牛肉と玉ねぎのすき煮 カリフラワーとウインナーの煮物 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 花斗六豆 胡瓜の生姜漬け	ぶり照焼 華かまぼこ マカロニと卵のサラダ ささみフライ(梅入り) チンゲン菜と人参のお浸し 大根の漬物	鶏肉のみぞれ煮 お豆と昆布の煮物 がんもと野菜の含め煮 おくらのおかか和え 白菜漬け	カツオの煮付け 味付いんげん ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え さつま揚げと野菜の煮物 かにかまサラダ 鳴門産細切りわかめ煮	豚肉のトマトソース ささげの胡麻和え 野菜とウインナーの炒め物 大豆ちりめん しそ昆布	秋鮭塩焼き チンゲン菜のお浸し 大根のそぼろあん 厚揚げといんげんの煮物 小豆煮 胡瓜漬け
233kcal / 1.9g	257kcal / 2.1g	290kcal / 1.9g	207kcal / 1.7g	178kcal / 1.9g	185kcal / 2.1g	155kcal / 1.7g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
鶏肉のチーズクリームソース 豆サラダ ポテトとウインナー 五目厚焼き玉子 あみ佃煮	カレイの唐揚げ 切干大根 畑のお肉の旨煮 ほうれん草のごま和え おかか昆布	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 干し海老入り卵の花 ラタトゥイユ いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け	にしん中華ソース 人参煮 焼きそば 出汁巻き玉子 うずら豆 ザーサイ炒め	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ささげのお浸し 豆腐の中華あん ささがききんぴらごぼう 大根の漬物	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ポテトサラダ 高野豆腐の含め煮 おくら胡麻和え しば漬け	豚焼肉と玉ねぎの味噌炒め しゅうまい とりごぼう かにかま入り玉子 白菜漬け
251kcal / 1.7g	211kcal / 1.9g	228kcal / 2.4g	272kcal / 2.0g	169kcal / 1.7g	176kcal / 1.8g	269kcal / 2.2g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
サーモンバーグ ナポリタン 厚揚げのきのこあんかけ 野菜と蒸し鶏のカレーソース 若布と干し海老の当座煮 はりはり漬	麻婆茄子 豆ひじき 厚焼き玉子(関東風) わさび菜おひたし 大根としその実の漬物	さば煮付け 花形人参 小松菜の和え物 さつま揚げと野菜の煮物 黒豆 切り昆布煮	大葉香るささみカツ ツナの梅風味パスタ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 枝豆とコーンの洋風煮 胡瓜漬け フライソース	さわら西京焼き 青菜ピーナッツ和え かぼちゃの田舎煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ 野菜のマリネ しょうがの甘辛煮	牛肉アスパラのオイスターソース スクランブルエッグ(人参) 鶏肉と野菜のいなり巻 そうだがつおの角煮 ザーサイ炒め	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け カリフラワーとウインナーの煮物 畑のお肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜と人参のお浸し おかか佃煮
205kcal / 2.1g	242kcal / 2.0g	275kcal / 1.7g	299kcal / 2.3g	184kcal / 1.6g	256kcal / 1.7g	185kcal / 1.4g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	※ 栄養価表示			
プレーンオムレツ マカロニのクリーム煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 竹輪とじゃこの煮物 赤しそ大根 ミートソース	いわし紀州煮 味ごぼう ジャンボ肉だんご キャベツのコンソメ煮 おくら胡麻和え 塩えんどう豆	鹿児島県産鰯焼き肉味噌仕立て 切干大根 ハムマカロニサラダ ほうれん草白和え めかぶの酢の物 桜でんぶ	<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 お渡します！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 2px;">エネルギー</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 2px;">食塩相当量</div> </div>			
209kcal / 2.4g	257kcal / 1.9g	307kcal / 2.7g	〇〇kcal / 〇.〇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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆サラダ 野菜とウインナーの炒め物 ささみの梅肉和え 切り昆布煮	赤魚金山寺味噌焼き 青菜ピーナッツ和え 切干大根 出汁巻き玉子 ささがききんぴらごぼう 白菜漬け	若鶏から揚げ キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 豆腐の中華あん そうだがつおの角煮 昆布ちりめん	マスの漬け焼き チンゲン菜のお浸し さつま芋煮 畑のお肉の旨煮 おぐらの胡麻和え 胡瓜漬け	牛ごぼう 焼きそば 五目揚げ豆腐 いんげんのピーナッツ和え 鳴門産細切りわかめ煮	黄金カレイ煮付け 人参煮 干し海老入り卵の花 ポテトとウインナー 一口照り焼きチキン 高菜ちりめん
	250kcal / 2.6g	198kcal / 2.0g	244kcal / 2.1g	197kcal / 1.5g	264kcal / 2.3g	201kcal / 1.6g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
豚肉と木耳の炒り卵 ツナの梅風味パスタ ラタトゥイユ 枝豆とコーンの洋風煮 ザーサイ炒め	ホキ西京焼き れんこんの甘酢漬け かぼちゃの田舎煮 野菜と蒸し鶏のカレーソース 切昆布と油揚げのおかか煮 塩えんどう豆	麻婆豆腐 しゅうまい 肉入り野菜炒め うずら豆 広島菜漬け	さわら塩焼 青菜ピーナッツ和え ポテトサラダ 鶏肉の玉子とし 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	金平入り鶏つくね ブロッコリーのお浸し パンネのカレークリーム 高野豆腐の含め煮 黒豆 刻みたくあん	白菜だらの照焼き 花形人参 小松菜の和え物 厚焼き玉子(関東風) 野菜のマリネ はりはり漬	メンチカツ ハムマカロニサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 鶏レバー煮 切り昆布煮 フライソース
220kcal / 1.8g	166kcal / 1.2g	221kcal / 1.8g	203kcal / 2.0g	273kcal / 2.3g	171kcal / 1.5g	282kcal / 2.5g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
さば味噌煮 味ごぼう いんげんのベーコン炒め 鶏肉と野菜のいなり巻 わさび菜おひたし 赤しそ大根	豚ロース焼きの生姜風味 スクランブルエッグ(人参) 白菜と青菜のそぼろあんかけ おぐらと湯菜のお浸し まぐろ煮	ホッケ塩焼 花車かまぼこ ひじきの煮物 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ごぼうサラダ 大根としその実の漬物	ハッシュドビーフ ほうれん草コーンバター 花野菜のポトフ 合鴨スモーク おかが佃煮	えびフライ ミートソーススパゲティ 鶏肉のクリーム煮 チンゲン菜と人参のお浸し しそ昆布 タルタルソース	チキンミートローフ お豆と昆布の煮物 キャベツのコンソメ煮 ツナとほうれん草の和え物 カラフルピクルス トッピングソース(トマト)	いわしかつお節煮 味付いんげん 蓮根そぼろ がんもと野菜の含め煮 花斗六豆 刻みたくあん
247kcal / 2.0g	224kcal / 2.4g	159kcal / 2.4g	223kcal / 2.1g	274kcal / 2.0g	194kcal / 1.8g	190kcal / 1.8g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
牛肉のおろし煮 ほうれん草と人参の煮浸し ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 小魚の佃煮 塩えんどう豆	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し マカロニと果物のサラダ チキンボールのトマトソース 小豆煮 胡瓜の生姜漬け	鶏肉ねぎ塩ダレ ジャーマンポテト 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のごま和え あみ佃煮	あじみりん焼き 華かまぼこ 切干大根 あおさ入り玉子焼き おぐらのおかか和え 畑のお肉しぐれ煮	酢豚 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 野菜とウインナーの炒め物 片口いわし浅炊き 鳴門産細切りわかめ煮	にしんのみぞれ煮 オクラのお浸し たらこポテトサラダ 筑前煮 うずら豆 白菜漬け	ふんわり豆腐ハンバーグ ブロッコリーのお浸し ささげのお浸し 蒸し鶏の胡麻たれ和え 若布と干し海老の当座煮 焼刻み穴子
262kcal / 1.7g	286kcal / 1.8g	221kcal / 1.8g	197kcal / 1.5g	203kcal / 2.1g	204kcal / 2.3g	228kcal / 2.5g
28日(日)	29日(月)	30日(火)		※ 栄養価表示		
スケソウダラ煮付け 人参煮 おかず豆 茄子と挽肉の味噌炒め かにかまサラダ 広島菜漬け	豚ヒレかつ ブロッコリーとコーンの和え物 豆腐の中華あん いんげんのピーナッツ和え しば漬け フライソース	八宝菜 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉の黒酢風味 五目厚焼き玉子 おかが昆布		おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡します！ エネルギー 食塩相当量		
184kcal / 1.7g	238kcal / 2.1g	219kcal / 2.4g		〇〇kcal / 〇.〇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

