

2021年12月



やわらか食  
食

※ 栄養価表示		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)					
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 ○○kcal / ○.○g		たらのトマトソース ごぼうの磯辺揚げ 鶏肉と野菜のガーリック風味 里芋の煮物 洋梨のフランボワーズ風味		牛肉のオイスター炒め コロッケ 菜の花の辛子和え 豆ひじき マンゴーシロップ漬け		いわしの梅ソース ふろふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト		豚肉の味噌和え(向鍋肉風) ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 マンゴーシロップ漬け					
		182kcal / 1.1g		215kcal / 1.4g		170kcal / 1.0g		179kcal / 0.9g					
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)							
ほっけの柚子こし 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 そら豆とカリフラワーのソテー 大学芋	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え パナナチョコ	鮭カツツカレーソース 筑前煮 玉子とブロッコリーの炒め物 インゲンの土佐和え かぼちゃプリン	すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とうとう玉子 白桃のコンポート	めめけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン	チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト	いわしのつみれ焼 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け							
136kcal / 1.2g		198kcal / 1.1g		157kcal / 1.2g		206kcal / 1.6g		164kcal / 1.0g		182kcal / 0.8g		158kcal / 1.3g	
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)							
麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ インゲンの白和え 野菜の含め煮 あんずのシロップ煮	鮭かつマヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 椎茸の旨煮 大学芋	チキンカツ 田楽豆腐 キャベツのカレーマリネ 海老とホウレン草のトマトソース かぼちゃプリン	さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅	八宝菜 マッシュポテト インゲンの土佐和え キャベツのカレーマリネ パナナチョコ	ほっけの柚子こし 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 そら豆とカリフラワーのソテー 大学芋	からあげ 金平レンコン ブロッコリーの胡麻和え ロールキャベツ かぼちゃプリン							
128kcal / 0.9g		187kcal / 1.2g		206kcal / 1.0g		202kcal / 1.2g		145kcal / 0.8g		136kcal / 1.2g		194kcal / 1.3g	
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)							
鮭のチャンチャン焼き風 炒り豆腐 とうとう玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト	とんかつ ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 金平レンコン みたらし団子	たらの西京焼き ホウレン草と玉子のトマト炒め 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 洋梨のフランボワーズ風味	ミートローフ ホワイトアスパラガスのサラダ そら豆とカリフラワーのソテー ふろふき大根 野沢菜漬け	鮭と帆立風味の白ワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 鶏肉と野菜のガーリック風味 プリン	ビーフストロガノフ 椎茸の旨煮 チキンのグラタン風 里芋と小松菜の煮物 洋梨のフランボワーズ風味	ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮							
190kcal / 1.5g		185kcal / 1.1g		159kcal / 1.3g		149kcal / 1.2g		211kcal / 1.4g		166kcal / 0.7g		153kcal / 0.7g	
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)								
厚揚げと鶏肉のお煮しめ 菜の花の胡麻和え ごぼうの磯辺揚げ 茹で豚の酢味噌かけ きんとん	さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅	肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 鶏肉と野菜のガーリック風味 きんとん	たらのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋	すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とうとう玉子 白桃のコンポート	鮭カツツカレーソース 筑前煮 玉子とブロッコリーの炒め物 インゲンの土佐和え かぼちゃプリン								
198kcal / 1.1g		202kcal / 1.2g		230kcal / 1.8g		159kcal / 0.9g		206kcal / 1.6g		157kcal / 1.2g			

【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



※ 栄養価表示		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)					
おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も お渡してきます！ エネルギー 食塩相当量 ○○kcal / ○.○g		チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト		さばの生姜煮 豚肉と野菜の炒め 小松菜と菊花のお浸し 筍の煮物 人参プリン		ハンバーグ マッシュポテト ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 バナナチョコ		鮭と帆立風味の白ワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 鶏肉と野菜のガーリック風味 プリン					
		182kcal / 0.8g		166kcal / 1.2g		163kcal / 0.8g		211kcal / 1.4g					
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)							
豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロッコリーの胡麻和え みたらし団子	たらものムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋	厚揚げと鶏肉のお煮しめ 菜の花の胡麻和え ごぼうの磯辺揚げ 茹で豚の酢味噌かけ きんとん	いわし生姜煮 玉子とブロッコリーの炒め物 肉団子と野菜の煮物 レンコンのずんだ和え プリン	酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中華あんかけ あんころ餅	鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し 鶏団子のクリームソース じゃが芋の磯辺和え コーヒープリン	鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト							
227kcal / 1.5g		159kcal / 0.9g		198kcal / 1.1g		160kcal / 1.3g		207kcal / 1.2g		166kcal / 0.9g		190kcal / 1.2g	
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)							
カレイのおろしソース コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け	肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 鶏肉と野菜のガーリック風味 きんとん	ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮	牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 切干大根の煮物 茄子のミートソース 野沢菜漬け	たらものトマトソース ごぼうの磯辺揚げ 鶏肉と野菜のガーリック風味 里芋の煮物 洋梨のフランボワーズ風味	豚肉の味噌和え(回鍋肉風) ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 マンゴーシロップ漬け	カレイの煮付け ごぼうの磯辺揚げ 里芋の煮物 白菜の牛そぼろ 白桃のコンポート							
174kcal / 1.8g		230kcal / 1.8g		153kcal / 0.7g		180kcal / 1.5g		182kcal / 1.1g		179kcal / 0.9g		169kcal / 1.0g	
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)							
チキントマト煮 エビ真丈 金平ごぼう 麻婆茄子 大学芋	いわしの梅ソース ふろふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト	すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃のコンポート	めめけのバター醤油風味 麻婆茄子 菜の花の辛子和え 鶏団子のクリームソース 洋梨のフランボワーズ風味	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え バナナチョコ	いわし生姜煮 玉子とブロッコリーの炒め物 肉団子と野菜の煮物 レンコンのずんだ和え プリン	味噌カツ 豆ひじき 焼きうどん 帆立風味のトマトソース 野沢菜漬け							
161kcal / 0.8g		170kcal / 1.0g		206kcal / 1.6g		191kcal / 0.9g		198kcal / 1.1g		160kcal / 1.3g		188kcal / 1.5g	
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)								
鮭かつマヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 ホウレン草と玉子のトマト炒め 椎茸の旨煮 大学芋	麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ インゲンの白和え 野菜の含め煮 あんずのシロップ煮	めめけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン	鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト	いわしのつみれ焼 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け	和風おろしハンバーグ そら豆のかぼちゃソース 白菜と豚肉のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 白桃のコンポート								
187kcal / 1.2g		128kcal / 0.9g		164kcal / 1.0g		190kcal / 1.2g		158kcal / 1.3g		171kcal / 1.5g			

【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

