

2023 年 10 月



幸たんぱく食
屋食

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
茄子と大豆ミートのカレー風味 海老と春雨の中華風 合鴨スモーク じゃが芋と人参の煮物 赤ずいきの酢の物 枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り) たんぱく質16.2g	ぶり照焼 花形人参 花斗六豆 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 大根としその実の漬物 ささげのお浸し たんぱく質19.1g	鶏肉のチーズクリームソース ほうれん草ベーコン 枝豆とコーンの洋風煮 出汁巻き玉子 胡瓜とアカモクの酢の物 ミートソーススパゲティ たんぱく質16.0g	ふんわり豆腐ハンバーグ イカと揚げ芋のオーロラソース 五目厚焼き玉子 鶏肉の黒酢風味 高菜ちりめん 豆ひじき たんぱく質17.0g	メンチカツ・フライソース チキンミートマカロニ ツナサラダ かぶの湯葉あんかけ そら豆 切干大根 たんぱく質16.4g	ぶり煮付け 味付いんげん 小豆煮 ラタトゥイユ 広島菜漬け 蓮根そぼろ たんぱく質17.1g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 合鴨スモーク 豆腐干と野菜の中華和え しょうがの甘辛煮 しゅうまい たんぱく質15.7g
276kcal / 2.3g	281kcal / 2.0g	275kcal / 1.7g	292kcal / 2.7g	312kcal / 2.1g	271kcal / 1.3g	282kcal / 2.1g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
にしん甘辛煮 湯葉の含め煮 ツナとほうれん草の和え物 筑前煮 塩えんどう豆 こら入り玉子 たんぱく質16.2g	ハンバーグ・デミグラスソース ナポリタン 人参しりしり イカとブロッコリーの中華ソース あみ佃煮 豆サラダ たんぱく質16.6g	スケソウダラ煮付け 花形人参 おくらと湯葉のお浸し ささみフライ (梅入り) 豚肉のしぐれ煮 小松菜の和え物 たんぱく質17.2g	鶏肉と蓮根のチリソース 青森県産長芋と胡瓜の和え物 厚焼き玉子 (関東風) おかか昆布 カリフラワーと海老のサラダ たんぱく質15.7g	カツオの煮付け 味付いんげん 小松菜とちくわの煮浸し とりごぼう 白菜漬け 平麺ビーフン (大豆ミート入り) たんぱく質19.4g	チキンと野菜のガーリック風味 黒豆 大葉入り豆腐団子 紅芯大根 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質15.7g	いわし紀州煮 がんもの煮物 おくらの胡麻和え だし巻玉子 しば漬け おかず豆 たんぱく質15.8g
208kcal / 1.8g	310kcal / 2.3g	175kcal / 2.1g	236kcal / 1.8g	167kcal / 1.9g	222kcal / 2.0g	204kcal / 1.7g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
豚肉の葱塩ソース ちりめんじゃこの佃煮 鶏さつま揚げ 広島菜漬け 干し海老入り卵の花 たんぱく質16.1g	白身フライ・タルタルソース イカのマリネ うずら豆 豚肉とポテトのカレーソース しょうがの甘辛煮 ささげの胡麻和え たんぱく質17.2g	金平入り鶏つくね グリーンピースとベーコンの炒め ツナとほうれん草の和え物 かぶの湯葉あんかけ 赤ずいきの酢の物 マカロニのクリーム煮 たんぱく質16.0g	ホッケみりん焼き 味付いんげん ささみの梅肉和え ブロッコリーのカニカマあんかけ 刻みたくあん 焼きそば たんぱく質16.5g	厚揚げとそぼろの彩り炒め イカと揚げ芋のオーロラソース 合鴨スモーク 大根と豚肉の煮物 くるみ味噌 ほうれん草コーンバター たんぱく質15.7g	サーモンバーグ チキンミートマカロニ いんげんのピーナッツ和え 高野豆腐の含め煮 豚肉のしぐれ煮 お豆と昆布の煮物 たんぱく質16.5g	鶏肉と茄子の黒酢あん えびとポテトのバター醤油 五目厚焼き玉子 豚肉入り甘辛春雨 はりはり漬 蓮根そぼろ たんぱく質16.6g
233kcal / 1.9g	297kcal / 1.7g	248kcal / 2.0g	183kcal / 2.3g	280kcal / 2.5g	255kcal / 2.2g	216kcal / 1.8g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
シイラフライ・フライソース ほうれん草ベーコン 豚ももチャーシュー 筑前煮 しそ昆布 スクランブルエッグ (人参) たんぱく質15.7g	豚肉とがんもの含め煮 彩かにかまサラダ 大豆ちりめん 鶏さつま揚げ 白菜漬け ツナの梅風味パスタ たんぱく質16.3g	あじ塩焼き 味付いんげん わさび菜おひたし 豆腐と野菜のそぼろあん ザーサイ炒め さつま芋煮 たんぱく質18.7g	プレーンオムレツ・ミートソース 海老と春雨の中華風 片口いわし浅炊き ポテトとウインナー 塩えんどう豆 蒸し鶏サラダ たんぱく質15.7g	ぶり照焼 チンゲン菜のお浸し ごぼうサラダ チキンボールのトマトソース 切り昆布煮 かぼちゃの田舎煮 たんぱく質17.8g	麻婆豆腐 グリーンピースとベーコンの炒め ちりめんじゃこの佃煮 出汁巻き玉子 桜でんぶ ささげの胡麻和え たんぱく質16.4g	赤魚白醤油風味焼き オクラのお浸し ほうれん草白和え さつま揚げと野菜の煮物 おかか佃煮 さつまいもの甘煮 たんぱく質17.0g
311kcal / 2.4g	264kcal / 2.1g	187kcal / 1.5g	215kcal / 2.1g	305kcal / 1.8g	223kcal / 2.1g	192kcal / 1.2g
29 日 (日)	30 日 (月)	31 日 (火)	※ 栄養価表示			
若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め 花斗六豆 揚げ団子のオイスターソース 赤ずいきの酢の物 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質18.9g	さば煮付け 味付いんげん 小松菜のお浸し 畑のお肉の旨煮 しば漬け 平麺ビーフン (大豆ミート入り) たんぱく質16.0g	豚肉のトマトソース 合鴨スモーク 高野豆腐と野菜の煮物 そら豆 ミートボール (柚子おろし) たんぱく質16.1g	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 〇〇kcal / 〇.〇g			
262kcal / 1.4g	305kcal / 1.8g	258kcal / 1.8g				

【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



2023 年 10 月


 幸たんぱく食
夕食

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
サーモンバーグ 彩かにかまサラダ 蒸し鶏胡麻和え 厚焼き玉子 (関東風) 豚肉のしぐれ煮 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質16.6g	鶏ごぼうフライ・フライソース イカのマリネ ちりめんじゃこの佃煮 豆腐の中華あん 塩えんどう豆 スクランブルエッグ (人参) たんぱく質16.3g	メバル塩焼き 味付いんげん おくらのおかか和え さつま揚げと野菜の煮物 あみ佃煮 カリフラワーとウインナーの煮物 たんぱく質19.3g	豚肉のトマトソース 黒豆 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 白菜漬け ジャンボ肉だんご たんぱく質15.7g	いわし山椒煮 ちくわの煮物 ほうれん草のごま和え 高野豆腐と野菜の煮物 しば漬け 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) たんぱく質15.9g	鶏肉の炊き合わせ イカとグリーンピースバター風味 豚ももチャーシュー 揚げ団子のオイスターソース 胡瓜漬け 焼きそば たんぱく質17.3g	ふんわりカニ玉 海老と春雨の中華風 竹輪とじゃこの煮物 鶏さつま揚げ ザーサイ炒め お豆と昆布の煮物 たんぱく質17.0g
282kcal / 2.1g	304kcal / 1.7g	150kcal / 1.6g	283kcal / 1.9g	207kcal / 2.1g	234kcal / 2.8g	263kcal / 2.9g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
鶏肉としろ菜の旨煮 いんげんのピーナッツ和え 豚肉とポテトのカレーソース 桜でんぶ ハムマカロニサラダ たんぱく質16.1g	あじ西京焼き 味付いんげん ごぼうサラダ がんもど野菜の含め煮 胡瓜の生姜漬け かぼちゃの田舎煮 たんぱく質18.6g	豚肉と木耳の中華旨煮 ツナマヨコーン 厚揚げのそぼろあん 赤かぶ漬け 野菜しんじょう たんぱく質16.0g	めばる白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し そぼろ入り人参きんぴら 大根と豚肉の煮物 赤ずいきの酢の物 さつまいもの甘煮 たんぱく質16.5g	ハンバーグ・和風おろしソース キャベツと人参の炒め かにかま入り玉子 蒸し鶏の胡麻だれ和え 高菜ちりめん カリフラワーとウインナーの煮物 たんぱく質16.4g	銀ひらす照焼き 花形人参 わさび菜おひたし 肉入り野菜炒め おかか佃煮 ひじき煮 たんぱく質16.5g	鶏肉とインゲンオのオイスターソース 花斗六豆 じゃが芋と人参の煮物 切り昆布煮 ミートボール(柚子おろし) たんぱく質15.7g
197kcal / 2.3g	184kcal / 1.9g	187kcal / 2.3g	186kcal / 1.3g	298kcal / 2.1g	203kcal / 1.7g	204kcal / 1.9g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
さば味噌煮 味付いんげん 胡瓜とツナの酢の物 高野豆腐の含め煮 畑のお肉しぐれ煮 ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質17.2g	麻婆茄子 海老と春雨の中華風 豚ももチャーシュー 鶏肉の黒酢風味 ザーサイ炒め 枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り) たんぱく質15.7g	にしんみぞれ煮 ちくわの煮物 小豆煮 出汁巻き玉子 胡瓜漬け 蒸し鶏サラダ たんぱく質16.0g	豚肉と野菜のガーリック風味 おくらと湯葉のお浸し チキンボールのトマトソース 桜でんぶ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) たんぱく質15.7g	白糸だらの照焼き れんこんの甘酢漬け 若布と干し海老の当座煮 豆腐干と野菜の中華和え 胡瓜の生姜漬け 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質18.3g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 竹輪とじゃこの煮物 とりごぼう そら豆 ジャンボ肉だんご たんぱく質16.3g	さば塩焼 花形人参 ツナサラダ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 あみ佃煮 カリフラワーとウインナーの煮物 たんぱく質17.8g
301kcal / 2.0g	253kcal / 2.4g	251kcal / 2.0g	240kcal / 2.2g	173kcal / 2.1g	295kcal / 2.4g	302kcal / 1.8g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
チキンミートローフ・トッピングソース (トマト) イカのマリネ 黒豆 じゃが芋と人参の煮物 しば漬け 小松菜の和え物 たんぱく質15.9g	いわしかつお節煮 湯葉の含め煮 おくらと胡麻和え 厚焼き玉子 (関東風) 赤ずいきの酢の物 ささげのお浸し たんぱく質16.2g	炭火焼き鳥 枝豆とコーンの洋風煮 イカとブロッコリーの中華ソース 鳴門産細切りわかめ煮 なます たんぱく質16.6g	ホキ西京焼き 人参煮 ツナとほうれん草の和え物 肉入り野菜炒め 大根としその実の漬物 豆ひじき たんぱく質16.0g	豚肉の生姜風味 一口照り焼きチキン かぶの湯葉あんかけ 胡瓜漬け 枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り) たんぱく質16.5g	ホッケ塩焼 味付いんげん そぼろ入り人参きんぴら 花野菜のポトフ 刻みたくあん たらこポテトサラダ たんぱく質16.7g	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ いんげんのピーナッツ和え 鶏肉のクリーム煮 高菜ちりめん 厚揚げのきのこあんかけ たんぱく質16.1g
236kcal / 2.4g	221kcal / 1.9g	212kcal / 2.0g	145kcal / 1.6g	214kcal / 2.0g	168kcal / 2.5g	299kcal / 2.2g
29 日 (日)	30 日 (月)	31 日 (火)	※ 栄養価表示			
あじみりん焼き 花形人参 若布と干し海老の当座煮 ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) 広島菜漬け ニラ入り玉子 たんぱく質18.1g	鶏肉と野菜の和風醤油煮 小豆煮 豚肉とポテトのカレーソース はりはり漬 しゅうまい たんぱく質16.4g	カツオ竜田揚げ・甘酢あん 海老と春雨の中華風 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え 筑前煮 白菜漬け 豆サラダ たんぱく質16.6g	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 ○○kcal / ○.○g			
189kcal / 1.3g	266kcal / 2.0g	209kcal / 1.8g				

【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
