

2023 年 10 月



健康ボリューム食
昼食

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
豚肉の黒酢あん 春雨サラダ 高野豆腐と野菜の煮物 枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り) 切り昆布煮 チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉のトマトソース ほうれん草コーンバター カリフラワーサラダ 蓮根そぼろ 大根としその実の漬物 おくらのおかか和え	白糸だらの照焼き オクラのお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め さつまいもの甘煮 胡瓜とアカモクの酢の物 かにかま入り玉子	和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ 花野菜のポトフ 豆ひじき しば漬け ツナとほうれん草の和え物	ヒレカツ キャベツと人参の炒め ふきと油揚げの田舎煮 マカロニのクリーム煮 昆布ちりめん 枝豆とコーンの洋風煮 フライソース	豚角煮 味付いんげん 春雨と野菜のそぼろ炒め 小松菜の和え物 赤ずいきの酢の物 五目厚焼き玉子	赤魚白醤油風味焼き ふきの含め煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 しゅうまい 刻みたくあん うずら豆
322kcal / 3.3g	277kcal / 2.9g	279kcal / 1.7g	275kcal / 3.1g	362kcal / 2.4g	348kcal / 2.2g	279kcal / 1.5g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
麻婆茄子 かにかまサラダ 鶏さつま揚げ ひじき煮 塩えんどう豆 わさび菜おひたし	牛肉のオイスターソース イカとブロッコリーの中華ソース ほうれん草と人参の煮浸し 白菜漬け 人参しりしり	ミルフィーユカツ ペペロンチーノ 冬瓜とひき肉の煮物 切干大根 広島菜漬け 小豆煮 フライソース	さば煮付け 花形人参 きのこ入金牛蒡炒め コールスローサラダ あみ佃煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物	豚肉の味噌仕立て 味付いんげん 厚焼き玉子 (関東風) 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 赤しそ大根 小松菜とちくわの煮浸し	メバル煮付け オクラのお浸し 根菜の香味炒め マカロニと果物のサラダ 胡瓜の生姜漬け 若布と干し海老の当座煮	豚ロースのオニオンソース キャベツ (付合せ) 茄子と挽肉の味噌炒め おかず豆 紅芯大根 チンゲン菜と人参のお浸し
285kcal / 3.3g	295kcal / 2.4g	360kcal / 2.6g	405kcal / 2.0g	331kcal / 2.8g	266kcal / 2.9g	284kcal / 2.8g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
塩だれチキン ちくわの炒り煮 野菜とウインナーの炒め物 豆乳入りしっとり卵の花 野沢菜入り大根の漬物 おくらのおかか和え	大きな海老フライ ブロッコリーとコーンの和え物 ツナの梅風味パスタ 広島菜漬け うずら豆 タルタルソース	豚ロース生姜焼き キャベツと人参の炒め 出汁巻き玉子 ポテトサラダ しそ昆布 ほうれん草白和え	鶏肉の柚子おろし ちんげん菜とちくわの胡麻和え 焼きそば 白菜漬け 黒豆	さわら塩焼 人参煮 豚すき煮 ささげのお浸し あみ佃煮 胡瓜とツナの酢の物	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し ポテトとウインナー お豆と昆布の煮物 ザーサイ炒め いんげんのピーナッツ和え	鶏肉のカレークリーム 人参グラッセ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ミートボール (オニオンソース) 胡瓜漬け かにかまサラダ
365kcal / 2.6g	356kcal / 2.4g	349kcal / 2.8g	304kcal / 2.7g	280kcal / 2.7g	340kcal / 3.1g	396kcal / 2.5g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
カレイの唐揚げ 中華春雨 高野豆腐と野菜の煮物 じゃが芋とおからのサラダ 桜でんぶ 小松菜のお浸し	ミートオムレツ 合鴨スモーク 花野菜のポトフ 野菜しんじょう 切り昆布煮 大豆ちりめん トマトケチャップ	ぶり煮付け 味付いんげん 山菜とちくわの炊き合わせ 青梗菜の青海苔入り煮浸し さつま芋煮 紅芯大根 ごぼうサラダ	豚肉とアスパラの塩ダレソース かにかま入り玉子焼き 干し海老入り卵の花 広島菜漬け 一口照り焼きチキン	鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とウインナーの炒め物 ひじき煮 しば漬け 花斗六豆	あじみりん焼き ふきの含め煮 とりごぼう ペネのカレークリーム 白菜漬け かにかま入り玉子	海老フライ 鶏ささみチーズカツ 冬瓜とひき肉の煮物 さつまいもの甘煮 おかか佃煮 わさび菜おひたし タルタルソース・フライソース
269kcal / 2.3g	303kcal / 2.6g	307kcal / 1.9g	283kcal / 2.5g	269kcal / 3.2g	295kcal / 1.9g	375kcal / 2.4g
29 日 (日)	30 日 (月)	31 日 (火)	※ 栄養価表示			
豚肉の黒酢あん チンゲン菜のお浸し ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 蓮根そぼろ 赤しそ大根 枝豆とコーンの洋風煮	鶏肉ときのこのガーリックソテー カラフルピクルス パンプキンサラダ 豆ひじき 刻みたくあん おくらと湯葉のお浸し	牛焼肉 ささげのお浸し ブロッコリーのかにかまあんかけ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 塩えんどう豆 ツナマヨコーン	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			
298kcal / 3.3g	296kcal / 2.7g	343kcal / 2.3g	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



2023 年 10 月

健康ボリューム食
夕食

1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
黄金カレー煮付け ふきの含め煮 回鍋肉 おかず豆 胡瓜の生姜漬け 人参しりしり	大きな海老フライ ささげの胡麻和え ツナの梅風味パスタ 広島菜漬け 黒豆 タルタルソース	牛肉のカレーソース 野菜とウィンナーの炒め物 ミートボール(オニオンソース) あみ佃煮 小松菜とちくわの煮浸し	豚肉ときのこの生姜醤油炒め 青梗菜の青海苔入り煮浸し 出汁巻き玉子 じゃが芋とおからのサラダ 塩えんどう豆 一口照り焼きチキン	牛焼肉 山菜とちくわの炊き合わせ 茄子とピーマンの煮浸し ザーサイと煮し鶏の塩だれ和え 紅芯大根 さがききんぴらごぼう	鶏肉のデミグラスソース パンプキンサラダ お豆と昆布の煮物 胡瓜漬け おくらと湯葉のお浸し	ネギ塩豚ロース焼き キャベツ (付合せ) 蓮根練り胡麻ドレッシング ささげのお浸し ザーサイ炒め ちりめんじゃこの佃煮
268kcal / 2.7g	386kcal / 2.2g	371kcal / 2.7g	299kcal / 2.7g	301kcal / 2.8g	305kcal / 2.8g	279kcal / 2.6g
8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
白身魚フライ 鶏ささみチーズカツ なます 焼きそば しば漬け いんげんのピーナッツ和え タルタルソース・フライソース	さわら塩焼 味付いんげん 湯葉入りチンゲン菜 かぼちゃの田舎煮 野沢菜入り大根の漬物 ごぼうサラダ	ミートオムレツ ブロッコリーのお浸し 肉入り野菜炒め 干し海老入り卵の花 赤かぶ漬け ツナマヨコーン トマトケチャップ	鶏肉のカレークリーム カラフルピクルス カリフラワーとウィンナーの煮物 さつまいもの甘煮 切り昆布煮 おからの胡麻和え	トマトソースハンバーグ ジャーマンポテト キャベツとヤングコーンの炒め物 豆サラダ 高菜ちりめん 野菜のマリネ	ゴロっとイカメンチ チンジャオロース 高野豆腐の含め煮 ささげの胡麻和え おかか佃煮 ツナとほうれん草の和え物	あじみりん焼き ふきの含め煮 大根サラダ ミートボール(柚子おろし) 白菜漬け 花斗六豆
413kcal / 3.3g	266kcal / 1.9g	280kcal / 2.6g	409kcal / 2.2g	331kcal / 3.2g	324kcal / 2.1g	271kcal / 1.5g
15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
豚肉の黒酢あん いんげんの生姜醤油和え マロニー中華風 ほうれん草と人参の煮浸し あみ佃煮 かにかま入り玉子	鶏肉ときのこのガーリックソテー 青菜ピーナッツ和え さつまいもとリンゴの甘煮 枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り) 刻みたくあん キャベツのマリネ	ぶり照焼き 花形人参 筑前煮 豆ひじき 胡瓜漬け わさび菜おひたし	麻婆豆腐 春雨サラダ 焼ギョーザ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 大根としその実の漬物 小松菜のお浸し	チキンカツ ほうれん草と油揚げのお浸し なます 豆乳入りしっとり卵の花 塩えんどう豆 片口いわし浅炊き フライソース	さば味噌煮 ふきの含め煮 きのこ入平牛芽炒め 平糰ビーフン (大豆ミート入り) しば漬け おくらのおかか和え	豚角煮 和風とろとろ玉子 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ひじき煮 赤しそ大根 チンゲン菜と人参のお浸し
305kcal / 3.0g	274kcal / 2.5g	314kcal / 1.9g	279kcal / 2.4g	302kcal / 2.4g	411kcal / 2.8g	337kcal / 2.7g
22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
牛肉のオイスターソース ふきと油揚げの田舎煮 マカロニのクリーム煮 刻みたくあん 黒豆	豚肉炙り焼き キャベツと人参の炒め かぶの湯葉あんかけ 蓮根そぼろ 赤ずいきの酢の物 ほうれん草のごま和え	鶏唐揚げの香味ソース ビーフン 小松菜の和え物 鳴門産細切りわかめ煮 枝豆とコーンの洋風煮	赤魚白醤油風味焼き オクラのお浸し 五目揚げ豆腐 切干大根 豚肉のしぐれ煮 ツナとほうれん草の和え物	豚肉の味噌仕立て 高菜ちりめん 茄子とピーマンの煮浸し おかず豆 野沢菜入り大根の漬物 人参しりしり	鶏肉のトマトソース ブロッコリーのお浸し 蓮根練り胡麻ドレッシング ミートボール(オニオンソース) 切り昆布煮 小松菜とちくわの煮浸し	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 厚揚げのきのこあんかけ スクランブルエッグ (人参) 胡瓜漬け いんげんのピーナッツ和え
415kcal / 2.5g	264kcal / 2.8g	335kcal / 2.5g	304kcal / 1.9g	349kcal / 3.0g	309kcal / 2.6g	354kcal / 3.3g
29 日 (日)	30 日 (月)	31 日 (火)	※ 栄養価表示			
スケソウダラ煮付け 花形人参 豚肉の黒胡椒ソース 焼きそば 広島菜漬け さがききんぴらごぼう	麻婆茄子 ニラ入り玉子 ほうれん草ナムル しゅうまい 胡瓜の生姜漬け 小豆煮	ヒレカツ キャベツと人参の炒め ちくわの炒り煮 マカロニと果物のサラダ 白菜漬け 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え フライソース	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			
313kcal / 2.7g	283kcal / 2.7g	360kcal / 2.2g	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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006