

2023 年 10 月



普通食
昼食

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 枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り) 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮	ぶり照焼 花形人参 蓮根そぼろ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め おくらのおかか和え 大根としその実の漬物	鶏肉のチーズクリームソース さつまいもの甘煮 ラタトゥイユ かにかま入り玉子 胡瓜とアカモクの酢の物	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め 豆ひじき 春雨と野菜のそぼろ炒め ツナとほうれん草の和え物 しば漬け	メンチカツ マカロニのクリーム煮 花野菜のポトフ 枝豆とコーンの洋風煮 昆布ちりめん フライソース	さば塩焼 味付いんげん 小松菜の和え物 野菜とウインナーの炒め物 五目厚焼き玉子 赤ずいきの酢の物	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て しゅうまい 豆腐干と野菜の中華和え うずら豆 刻みたくあん
195kcal / 2.1g	182kcal / 1.9g	221kcal / 1.3g	241kcal / 2.6g	277kcal / 2.1g	214kcal / 2.1g	244kcal / 1.9g
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 人参煮 ひじき煮 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし 塩えんどう豆	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉のクリーム煮 人参しりしり 白菜漬け	スケソウダラ煮付け 花形人参 切干大根 ささみフライ (梅入り) 小豆煮 広島菜漬け	鶏肉と蓮根のチリソース コールスローサラダ 厚焼き玉子 (関東風) 青森県産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮	カツオ煮付け 味付いんげん 平麺ビーフン (大豆ミート入り) ポテトとウインナー 小松菜とちくわの煮浸し 赤しそ大根	チキンと野菜のガーリック風味 マカロニと果物のサラダ 大葉入り豆腐団子 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の生姜漬け	いわし紀州煮 人参煮 おかず豆 だし巻玉子 チンゲン菜と人参のお浸し 紅芯大根
205kcal / 1.9g	226kcal / 2.1g	183kcal / 1.7g	204kcal / 1.5g	168kcal / 1.7g	219kcal / 2.5g	175kcal / 1.3g
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 豆乳入りしっとり卵の花 鶏さつま揚げ おくらのおかか和え 野沢菜入り大根の漬物	白身フライ ツナの梅風味パスタ 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 広島菜漬け タルタルソース	金平入り鶏つくね ナポリタン ポテトサラダ がんもとの野菜の含め煮 ほうれん草白和え しそ昆布	ホッケみりん焼き 味付いんげん 焼きそば ブロッコリーのカニカマあんかけ 黒豆 白菜漬け	厚揚げとそぼろの彩り炒め ささげのお浸し 出汁巻き玉子 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め お豆と昆布の煮物 大根サラダ いんげんのピーナッツ和え ザーサイ炒め	鶏肉と茄子の黒酢あん ミートボール (オニオンソース) 春雨と野菜のそぼろ炒め かにかまサラダ 胡瓜漬け
228kcal / 1.9g	280kcal / 1.7g	241kcal / 2.3g	188kcal / 1.8g	206kcal / 2.2g	243kcal / 2.0g	214kcal / 1.7g
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 じゃが芋とおからのサラダ 鶏肉入り玉子とし 小松菜のお浸し 桜でんぶ フライソース	豚肉とがんもの含め煮 野菜しんじょう 茄子と挽肉の味噌炒め 大豆ちりめん 切り昆布煮	あじ塩焼き 味付いんげん さつま芋煮 豆腐と野菜のそぼろあん ごぼうサラダ 紅芯大根	ブレーンオムレツ 干し海老入り卵の花 キャベツのコンソメ煮 一口照り焼きチキン 広島菜漬け ミートソース	赤魚味噌焼き チンゲン菜のお浸し ひじき煮 チキンボールのトマトソース 花斗六豆 しば漬け	麻婆豆腐 ペネのカレークリーム 鶏さつま揚げ かにかま入り玉子 白菜漬け	カジカツ さつまいもの甘煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め わさび菜おひたし おかか佃煮 フライソース
262kcal / 1.9g	216kcal / 2.0g	186kcal / 1.9g	192kcal / 2.0g	191kcal / 2.1g	236kcal / 1.9g	286kcal / 1.6g
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 蓮根そぼろ 高野豆腐の含め煮 枝豆とコーンの洋風煮 赤しそ大根	さば煮付け 味付いんげん 豆ひじき 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらと湯葉のお浸し 刻みたくあん	豚肉のトマトソース 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) ポテトとウインナー ツナマヨコーン 塩えんどう豆	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			
182kcal / 1.6g	224kcal / 2.0g	226kcal / 1.4g	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



2023 年 10 月

普通食
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 キャベツと人参の炒め おかず豆 ポテトとウインナー 人参しりしり 胡瓜の生姜漬け	鶏ごぼうフライ ツナの梅風味パスタ がんもと野菜の含め煮 黒豆 広島菜漬け フライソース	メバル塩焼き 味付いんげん ミートボール(オニオンソース) 大根サラダ 小松菜とちくわの煮浸し あみ佃煮	豚肉のトマトソース じゃが芋とおからのサラダ だし巻玉子 一口照り焼きチキン 塩えんどう豆	いわし山椒煮 花形人参 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 高野豆腐と野菜の煮物 ささがききんぴらごぼう 紅芯大根	鶏肉の炊き合わせ お豆と昆布の煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらと湯葉のお浸し 胡瓜漬け	ふんわりカニ玉 ささげのお浸し 蒸し鶏の胡麻だれ和え ちりめんじゃこの佃煮 ザーサイ炒め
240kcal / 2.2g	286kcal / 1.8g	160kcal / 1.3g	219kcal / 1.3g	183kcal / 1.8g	150kcal / 2.5g	180kcal / 2.5g
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 焼きそば 五目揚げ豆腐 いんげんのピーナッツ和え しば漬け	あじ西京焼き 味付いんげん かぼちゃの田舎煮 豆腐と野菜のそぼろあん ごぼうサラダ 野沢菜入り大根の漬物	豚肉と木耳の中華旨煮 干し海老入り卵の花 ブロッコリーのカニカマあんかけ ツナマヨコーン 赤かぶ漬け	赤魚塩焼き チンゲン菜のお浸し さつまいもの甘煮 高野豆腐の含め煮 おくらの胡麻和え 切り昆布煮	和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め 豆サラダ ラトウユ 野菜のマリネ 高菜ちりめん	牛すき焼き風コロッケ ささげの胡麻和え 鶏肉入り玉子とじ ツナとほうれん草の和え物 おかか佃煮 フライソース	鶏肉とインゲンのオニオンソース ミートボール(柚子おろし) キャベツのコンソメ煮 花斗六豆 白菜漬け
241kcal / 2.6g	172kcal / 1.6g	181kcal / 2.0g	168kcal / 1.4g	231kcal / 2.0g	291kcal / 1.7g	160kcal / 1.8g
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 ほうれん草と人参の煮浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め かにかま入り玉子 あみ佃煮	麻婆茄子 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 キャベツのマリネ 刻みたくあん	にしんみぞれ煮 花形人参 豆ひじき 畑のお肉とキャベツの味噌炒め わさび菜おひたし 胡瓜漬け	豚肉と野菜のガーリック風味 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) チキンボールのトマトソース 小松菜のお浸し 大根としその実の漬物	若鶏から揚げ ペペロンチーノ 豆乳入りしとり卵の花 野菜とウインナーの炒め物 片口いわし浅炊き 塩えんどう豆	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 鶏肉と野菜のいなり巻 おくらのおかか和え しば漬け	さば塩焼 花形人参 ひじき煮 鶏さつま揚げ チンゲン菜と人参のお浸し 赤しそ大根
240kcal / 1.5g	213kcal / 2.0g	197kcal / 1.9g	211kcal / 2.1g	267kcal / 2.3g	177kcal / 2.1g	235kcal / 2.2g
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 マカロニのクリーム煮 豆腐干と野菜の中華和え 黒豆 刻みたくあん トッピングソース(トマト)	いわしかつお節煮 人参煮 蓮根そぼろ 厚焼き玉子(関東風) ほうれん草のごま和え 赤ずいきの酢の物	炭火焼き鳥 小松菜の和え物 ラトウユ 枝豆とコーンの洋風煮 鳴門産細切りわかめ煮	青森県産真鱈の天ぷら・天つゆ 青森県産ホタテと野菜のかき揚げ 切干大根 ポテトサラダ きのこ入金平牛蒡炒め ツナとほうれん草の和え物 豚肉のしぐれ煮	豚肉の生姜風味 おかず豆 がんもと野菜の含め煮 人参しりしり 野沢菜入り大根の漬物	ホッケ塩焼き 味付いんげん ミートボール(オニオンソース) 大根サラダ 小松菜とちくわの煮浸し 切り昆布煮	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ スクランブルエッグ(人参) 鶏肉のクリーム煮 いんげんのピーナッツ和え 胡瓜漬け
243kcal / 2.1g	210kcal / 1.8g	192kcal / 1.6g	284kcal / 1.8g	174kcal / 1.8g	171kcal / 1.7g	289kcal / 2.3g
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 焼きそば ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ささがききんぴらごぼう 広島菜漬け	鶏肉と野菜の和風醤油煮 しゅうまい キャベツのコンソメ煮 小豆煮 胡瓜の生姜漬け	カツオ竜田揚げ マカロニと果物のサラダ 豆腐干と野菜の中華和え 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え 白菜漬け 甘酢あん	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			
203kcal / 1.5g	213kcal / 2.1g	228kcal / 1.6g	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