

2023 年 11 月



幸たんぱく食
屋食

※ 栄養価表示						
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			1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 日 (土)
			メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け チンゲン菜と人参のお浸し がんもと野菜の含め煮 あみ佃煮 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質19.7g	ふんわり豆腐ハンバーグ かにかま入り玉子焼き 片口いわし浅炊き 鶏肉の黒酢風味 鳴門産細切りわかめ煮 カリフラワーと海老のサラダ たんぱく質16.3g	いかフライ・フライソース ほうれん草ベーコン 鶏レバー煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め まぐろ煮 ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質15.8g	豚肉と野菜のガーリック風味 切昆布と油揚げのおかか煮 鶏さつま揚げ 広島菜漬け ミートソーススパゲティ たんぱく質16.5g
〇〇kcal / 〇.〇g			181kcal / 1.5g	290kcal / 2.7g	274kcal / 2.3g	271kcal / 2.1g
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
いわし山椒煮 がんもの煮物 小松菜とちくわの煮浸し イカとブロッコリーの中華ソース 大根としその実の漬物 さつま芋煮 たんぱく質15.7g	鶏肉とイカダのオムレツソース ツナサラダ 高野豆腐の含め煮 高菜ちりめん ニラ入り玉子 たんぱく質15.8g	さば塩焼 花形人参 ほうれん草白和え 肉入り野菜炒め しょうがの甘辛煮 厚揚げのきのこあんかけ たんぱく質16.1g	豚肉とがんもの含め煮 イカとグリーンピースバター風味 ちりめんじゃこの佃煮 厚焼き玉子（関東風） 刻みたくあん 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質16.3g	ふしめんたいコロッケ 海老と春雨の中華風 ツナマヨコーン 厚揚げのそぼろあん おかか昆布 ミートボール（オニオンソース） 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 桜でんぶ 豆サラダ たんぱく質16.0g	あじ西京焼き 味付いんげん ほうれん草のごま和え 花野菜のポトフ あみ佃煮 ひじき煮 たんぱく質18.5g
215kcal / 2.1g	178kcal / 1.9g	310kcal / 1.9g	222kcal / 2.1g	304kcal / 2.0g	257kcal / 1.9g	158kcal / 1.9g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ キャベツのマリネ 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 そら豆 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） たんぱく質16.4g	さわか塩焼 れんこんの甘酢漬け おくらのおかか和え 春雨と野菜のそぼろ炒め しば漬け カリフラワーとウィンナーの煮物 たんぱく質19.6g	鶏ごぼうフライ・フライソース イカのマリネ 大豆ちりめん がんもと野菜の含め煮 豚肉のしぐれ煮 ささげの胡麻和え たんぱく質15.8g	ふんわりカニ玉 ほうれん草ベーコン 黒豆 かぶの湯葉あんかけ 大根としその実の漬物 しゅうまい たんぱく質15.7g	豚肉の生姜風味 小松菜とちくわの煮浸し 鶏さつま揚げ まぐろ煮 マカロニのクリーム煮 たんぱく質15.7g	にしんみぞれ煮 がんもの煮物 うずら豆 イカとブロッコリーの中華ソース 畑のお肉しぐれ煮 ささげのお浸し たんぱく質15.9g	つくね（くわい入り） 海老と春雨の中華風 枝豆とコーンの洋風煮 厚焼き玉子（関東風） しょうがの甘辛煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え たんぱく質15.8g
306kcal / 2.2g	217kcal / 1.8g	274kcal / 1.8g	276kcal / 2.6g	236kcal / 2.2g	220kcal / 2.3g	265kcal / 2.4g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
ホッケ塩焼 味付いんげん ごぼうサラダ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め しそ昆布 ほうれん草と人参の煮浸し たんぱく質18.2g	牛肉アスパラのオムレツソース 一口照り焼きチキン 厚揚げのそぼろあん 白菜漬け ミートボール（柚子おろし） たんぱく質16.1g	麻婆茄子 えびとポテトのバター醤油 おくらと胡麻和え 出汁巻き玉子 高菜ちりめん 蒸し鶏サラダ たんぱく質15.9g	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ツナマヨコーン 高野豆腐の含め煮 胡瓜漬け 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） たんぱく質15.7g	いわしかつお節煮 ちくわの煮物 チンゲン菜と人参のお浸し 畑のお肉の旨煮 くるみ味噌 ささげの胡麻和え たんぱく質15.7g	牛肉の甘辛焼き 大豆ちりめん 鶏さつま揚げ 胡瓜の生姜漬け 小松菜の和え物 たんぱく質17.3g	さば味噌煮 人参煮 豚ももチャーシュー 筑前煮 あみ佃煮 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質17.4g
192kcal / 2.5g	221kcal / 1.8g	254kcal / 1.9g	204kcal / 2.1g	229kcal / 2.0g	270kcal / 2.8g	295kcal / 1.7g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)		
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 鶏レバー煮 大根と豚肉の煮物 広島菜漬け お豆と昆布の煮物 たんぱく質16.2g	あじみりん焼き 花形人参 わさび菜おひたし だし巻玉子 刻みたくあん 蓮根そぼろ たんぱく質18.3g	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め 若布と干し海老の当座煮 豚肉とポテトのカレーソース ザーサイ炒め ほうれん草コーンバター たんぱく質17.2g	シイタケ田揚げ・甘酢あん チキンミートマカロニ ちりめんじゃこの佃煮 花野菜のポトフ 桜でんぶ 豆ひじき たんぱく質16.0g	鶏肉としろ菜の旨煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物 厚焼き玉子（関東風） はりはり漬 ジャンボ肉だんご たんぱく質15.7g		
223kcal / 2.3g	169kcal / 1.3g	219kcal / 2.0g	173kcal / 1.8g	273kcal / 2.3g		

【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 11 月


 幸たんぱく食
夕食

	※ 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 お渡しできます！ エネルギー 食塩相当量		茄子と大豆ミートのカレー風味 イカと揚げ芋のオーロラソース 竹輪とじゃこの煮物 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 おかか昆布 スクランブルエッグ (人參) たんぱく質15.9g	にしん甘辛煮 湯葉の含め煮 黒豆 ささみフライ (梅入り) ザーサイ炒め 小松菜の和え物 たんぱく質16.3g	鶏肉ねぎ塩ダレ 大豆ちりめん 豚肉入り甘辛春雨 胡瓜の生姜漬け ひじき煮 たんぱく質16.1g	厚揚げとそぼろの彩り炒め えびとポテトのバター醤油 豚ももチャーシュー だし巻玉子 桜でんぶ ささげの胡麻和え たんぱく質15.7g
	〇〇kcal / 〇.〇g		263kcal / 2.6g	268kcal / 1.8g	261kcal / 2.4g	208kcal / 1.9g
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ささみの梅肉和え かぶの湯葉あんかけ 塩えんどう豆 ほうれん草コーンバター たんぱく質16.0g	気仙沼産カツオカツ・フライソース イカのマリネ わさび菜おひたし 鶏肉のクリーム煮 豚肉のしぐれ煮 お豆と昆布の煮物 たんぱく質16.2g	ハンバーグ・デミグラスソース ペペロンチーノ 枝豆とコーンの洋風煮 豆腐干と野菜の中華和え しば漬け ブロッコリーと海老のサラダ たんぱく質15.9g	ホッケみりん焼き 味付いんげん 小松菜のお浸し じゃが芋と人參の煮物 赤ずいきの酢の物 焼きそば たんぱく質16.0g	鶏肉と茄子の黒酢あん 彩かにかまサダ 五目厚焼き玉子 大根と豚肉の煮物 くるみ味噌 ささげのお浸し たんぱく質15.9g	ぶり照焼 花形人參 おくらと湯葉のお浸し とりごぼう 広島菜漬け 切干大根 たんぱく質17.2g	チキンカツ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め 片口いわし浅炊き 豚肉とポテトのカレーソース 白菜漬け 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質15.8g
192kcal / 2.1g	298kcal / 1.9g	313kcal / 2.6g	192kcal / 1.9g	247kcal / 2.0g	263kcal / 1.7g	286kcal / 2.1g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
さば煮付け 人參煮 いんげんのピーナッツ和え 高野豆腐の含め煮 はりはり漬 かばちの田舎煮 たんぱく質16.3g	麻婆豆腐 えびとポテトのバター醤油 鶏レバー煮 薩摩揚げ ザーサイ炒め スクランブルエッグ (人參) たんぱく質15.8g	いわし紀州煮 ちくわの煮物 ツナサラダ チキンボールのトマトソース 塩えんどう豆 小松菜の和え物 たんぱく質15.9g	鶏肉と蓮根のチリソース 豚ももチャーシュー 五目揚げ豆腐 高菜ちりめん お豆と昆布の煮物 たんぱく質16.3g	あじ塩焼き 花形人參 若布と干し海老の当座煮 鶏肉入り玉子とじ 赤ずいきの酢の物 じゃが芋とおからのサラダ たんぱく質19.5g	鶏ささみチーズカツ・フライソース かにかま入り玉子焼き 青森県産長芋と胡瓜の和え物 肉入り野菜炒め 切り昆布煮 おかず豆 たんぱく質16.2g	スケソウダラ煮付け 人參煮 小松菜のお浸し 大葉入り豆腐団子 そら豆 厚揚げのきのこあんかけ たんぱく質15.7g
312kcal / 1.6g	241kcal / 2.2g	219kcal / 2.0g	273kcal / 1.8g	167kcal / 1.6g	260kcal / 2.1g	168kcal / 1.8g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
フレーンオムレツ・ミートソース イカとグリーンピースバター風味 竹輪とじゃこの煮物 鶏肉のクリーム煮 カラフルピクルス ツナの梅風味パスタ たんぱく質15.7g	銀ひらす照焼き 花形人參 花斗六豆 がんもと野菜の含め煮 鳴門産細切りわかめ煮 ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質16.0g	豚肉の葱塩ソース 片口いわし浅炊き 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 桜でんぶ しゅうまい たんぱく質16.4g	サーモンバーグ イカのマリネ 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 おかか佃煮 ひじき煮 たんぱく質15.8g	鶏肉の二色巻き 彩かにかまサダ ツナとほうれん草の和え物 かぶの湯葉あんかけ 豚肉のしぐれ煮 カリフラワーとウィンナーの煮物 たんぱく質16.5g	メバル塩焼き 味付いんげん おくらのおかか和え 豆腐と野菜のそぼろあん はりはり漬 さつま芋煮 たんぱく質19.5g	鶏肉の炊き合わせ ほうれん草ベーコン 五目厚焼き玉子 じゃが芋と人參の煮物 塩えんどう豆 平麺ビーフン (大豆ミート入り) たんぱく質15.6g
235kcal / 2.5g	192kcal / 1.3g	235kcal / 2.0g	259kcal / 2.4g	249kcal / 2.1g	191kcal / 1.4g	208kcal / 2.2g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)		
白身フライ・タルタルソース 海老と春雨の中華風 小豆煮 高野豆腐と野菜の煮物 赤ずいきの酢の物 ミートボール(柚子おろし) たんぱく質16.1g	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ ツナサラダ 豆腐の中華あん そら豆 ささげのお浸し たんぱく質16.0g	カツオの煮付け 味付いんげん おくらと湯葉のお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め 切り昆布煮 なます たんぱく質18.8g	豚肉の生姜風味 合鴨スモーク 厚揚げのそぼろあん しば漬け スクランブルエッグ (人參) たんぱく質16.3g	さば塩焼 れんこんの甘酢漬け 花斗六豆 肉入り野菜炒め 白菜漬け 小松菜の和え物 たんぱく質16.0g		
282kcal / 1.8g	287kcal / 2.2g	186kcal / 1.8g	263kcal / 2.3g	309kcal / 1.9g		

【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
