

2023 年 11 月



健康ボリューム食
昼食

※ 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)
			ぶり照焼き れんこんの甘酢漬 野菜と豚肉の炊き合わせ ミートボール(柚子おろし) あみ佃煮 チンゲン菜と人参のお浸し	牛肉のオイスターソース 小松菜とじゃこのお浸し 切干大根 鳴門産細切りわかめ煮 合鴨スモーク	こだわりの唐揚げ きのこ入金平牛蒡炒め ほうれん草と人参の煮浸し 桜でんぶ 野菜のマリネ おろしポン酢	トマトソースハンバーグ ポテトとウインナー ブロッコリーとコーンの和え物 マカロニのクリーム煮 広島菜漬 ちりめんじゃこの佃煮
	〇〇kcal / 〇.〇g		329kcal / 1.9g	389kcal / 2.5g	424kcal / 2.9g	312kcal / 3.2g
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
さば味噌煮 人参煮 ふきと油揚げの田舎煮 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 大根としその実の漬物 小松菜とちくわの煮浸し	豚肉炙り焼き おくらの胡麻和え なます 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜漬 ささがききんぴらごぼう	麻婆豆腐 ツナとほうれん草の和え物 焼ギョーザ かぼちゃの田舎煮 切り昆布煮 キャベツのマリネ	豚角煮 ビーフン イカとブロッコリーの中華ソース 蓮根そぼろ 刻みたくあん 人参しりしり	ゴロっとイカメンチ チンジャオロース ちくわの炒り煮 ミートボール(オニオンソース) 高菜ちりめん いんげんのピーナッツ和え	スケソウダラ煮付け オクラのお浸し じゃが芋と人参の煮物 ハムマカロニサラダ 赤ずいきの酢の物 黒豆	鶏肉の柚子おろし 大葉入り豆腐団子 ひじき煮 胡瓜の生姜漬 ほうれん草のごま和え
416kcal / 2.9g	294kcal / 3.1g	273kcal / 2.4g	362kcal / 2.5g	321kcal / 2.1g	267kcal / 2.1g	294kcal / 3.5g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
ネギ塩豚ロース焼き キャベツと人参の炒め 茄子とピーマンの煮浸し 干し海老入り卵の花 白菜漬 五目厚焼き玉子	鶏肉のトマトソース 野菜のマリネ 冬瓜とひき肉の煮物 ささげのお浸し しば漬 うずら豆	ヒレカツ 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 あみ佃煮 ツナとほうれん草の和え物 フライソース	麻婆茄子 春雨サラダ 高野豆腐と野菜の煮物 しゅうまい ザーサイ炒め ささみの梅肉和え	豚肉の味噌仕立て おくらと湯葉のお浸し ふきと油揚げの田舎煮 お豆と昆布の煮物 大根としその実の漬物 片口いわし浅炊き	牛肉のカレーソース いんげんの生姜醤油和え 豆乳入りしっとり卵の花 畑のお肉しぐれ煮 ツナマヨコーン	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 焼きそば 切り昆布煮 かにかま入り玉子
306kcal / 2.9g	312kcal / 2.7g	365kcal / 2.5g	282kcal / 2.9g	367kcal / 3.2g	418kcal / 2.6g	270kcal / 2.0g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ コールスローサラダ ほうれん草と人参の煮浸し 野沢菜入り大根の漬物 花斗六豆	ミルフィーユカツ ポテトサラダ カリフラワーとウインナーの煮物 ミートボール(柚子おろし) 白菜漬 ちりめんじゃこの佃煮 フライソース	さば煮付け 人参煮 きのこ入金平牛蒡炒め ひじき煮 塩えんどう豆 おくらの胡麻和え	塩だれチキン キャベツ (付合せ) かぼちゃの田舎煮 切干大根 胡瓜漬 小松菜とちくわの煮浸し	牛焼肉 おくらとひじきの和え物 春雨と野菜のそぼろ炒め 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 刻みたくあん チンゲン菜と人参のお浸し	にしん甘辛煮 ふきの含め煮 蓮根練り胡麻ドレッシング 小松菜の和え物 赤しそ大根 枝豆とコーンの洋風煮	豚ロースのオニオンソース ザーサイ炒め 鶏さつま揚げ おかず豆 しば漬 おくらと湯葉のお浸し
288kcal / 2.6g	308kcal / 2.3g	427kcal / 2.3g	320kcal / 2.4g	312kcal / 2.4g	282kcal / 2.4g	288kcal / 3.1g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)		
ミートオムレツ 合鴨スモーク キャベツとヤングコーンの炒め物 ささげのお浸し 高菜ちりめん ささがききんぴらごぼう トマトケチャップ	さわら塩焼 花形人参 厚揚げのきのこあんかけ 蓮根そぼろ しそ昆布 いんげんのピーナッツ和え	豚肉の黒酢あん ニラ入り玉子 小松菜とじゃこのお浸し ペンネのカレークリーム 野沢菜入り大根の漬物 若布と干し海老の当座煮	大きな海老フライ ブロッコリーとコーンの和え物 豆ひじき 広島菜漬 ごぼうサラダ タルタルソース	あじ塩焼 ふきの含め煮 山菜とちくわの炊き合わせ 豚肉の黒胡椒ソース ハムマカロニサラダ 昆布ちりめん 青森県産長芋と胡瓜の和え物		
287kcal / 3.0g	266kcal / 2.4g	305kcal / 3.4g	325kcal / 2.4g	319kcal / 2.5g		

【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
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006



2023 年 11 月

健康ボリューム食
夕食

※ 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						
〇〇kcal / 〇.〇g						
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
塩だれチキン 青梗菜の青海苔入り煮浸し 高野豆腐の含め煮 コールスローサラダ 塩えんどう豆 胡瓜とツナの酢の物	ミルフィーユカツ カリフラワーの洋風煮 根菜の香味炒め お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 わさび菜おひたし フライソース	鶏肉のデミグラスソース 桜えび入り和風パスタ スクランブルエッグ (人参) しば漬け 枝豆とコーンの洋風煮	さわら塩焼 味付いんげん さつま芋煮 ひじきと蒸し鶏のサラダ 白菜漬け おくらと湯葉のお浸し	鶏肉のカレークリーム 人参グラッセ 野菜とウインナーの炒め物 枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り) しそ昆布 チンゲン菜と人参のお浸し	牛焼肉 キャベツ (付合せ) ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 切干大根 広島菜漬け 若布と干し海老の当座煮	大きな海老フライ 花野菜のポトフ ミートソーススパゲティ 野沢菜入り大根の漬物 ツナマヨコーン タルタルソース
359kcal / 2.7g	313kcal / 2.6g	329kcal / 2.7g	318kcal / 1.7g	386kcal / 2.8g	289kcal / 2.6g	342kcal / 2.2g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
にしん甘辛煮 人参煮 厚揚げのきのこあんかけ 湯葉入りチンゲン菜 切り昆布煮 ごぼうサラダ	豚肉の黒酢あん おくらとひじきの和え物 マロニー中華風 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 塩えんどう豆 一口照り焼きチキン	ホッケ塩焼 味付いんげん 蓮根練り胡麻ドレッシング 鶏さつま揚げ 小松菜の和え物 胡瓜漬け 小豆煮	鶏肉ときのこのガーリックステーキ ブロッコリーのお浸し 厚焼き玉子 (関東風) さつまいもの甘煮 昆布ちりめん ほうれん草白和え	ぶり照焼き 花形人参 野菜と豚肉の炊き合わせ 平糰ビーフン (大豆ミート入り) 白菜漬け ささがききんぴらごぼう	白身魚フライ こだわりのも唐揚げ イカとブロッコリーの中華ソース ミートボール (オニオンソース) 刻みたくあん 青森県産長芋と胡瓜の和え物 タルタルソース	豚角煮 味付いんげん 厚揚げのそぼろあん 豆ひじき あみ佃煮 小松菜のお浸し
271kcal / 2.1g	363kcal / 3.1g	290kcal / 2.9g	304kcal / 2.2g	326kcal / 2.0g	421kcal / 2.6g	356kcal / 1.9g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
鶏肉と里芋のミルク煮 ラタトゥイユ ツナの梅風味パスタ 胡瓜の生姜漬け おくらのおかか和え	牛肉のオイスターソース 小松菜とツナの煮浸し ぐる煮 鳴門産細切りわかめ煮 キャベツのマリネ	豚肉炙り焼き 中華春雨 根菜の香味炒め しゅうまい 桜でんぶ わさび菜おひたし	麻婆豆腐 和風とろとろ玉子 かぶの湯葉あんかけ マカロニのクリーム煮 おかか佃煮 いんげんのピーナッツ和え	豚肉ときのこの生姜醤油炒め かにかまサラダ 野菜のおろし南蛮 干し海老入り卵の花 切り昆布煮 ツナとほうれん草の和え物	鶏つくね焼き (金平入り) 椎茸旨煮 花野菜のポトフ さつま芋煮 白菜漬け 人参しりしり	ホッケみりん焼き 華かまぼこ 切昆布と油揚げのおかか煮 ほうれん草ナムル マカロニと果物のサラダ 塩えんどう豆 五目厚焼き玉子
271kcal / 3.0g	304kcal / 2.3g	307kcal / 3.3g	281kcal / 2.3g	266kcal / 3.1g	272kcal / 3.2g	294kcal / 2.3g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)		
ヒレカツ ポテトとウインナー ちくわの炒り煮 ミートボール (柚子おろし) 赤ずいきの酢の物 小松菜のお浸し フライソース	鶏肉のトマトソース ペペロンチーノ カリフラワーサラダ ほうれん草と人参の煮浸し 胡瓜漬け 黒豆	白糸だらの照焼き 味付いんげん 茄子と挽肉の味噌炒め さつまいもの甘煮 切り昆布煮 大豆ちりめん	ネギ塩豚ロース焼き キャベツ (付合せ) 高野豆腐と野菜の煮物 焼きそば しば漬け チンゲン菜と人参のお浸し	和風おろしソースハンバーグ 人参グラッセ さつまいもとリンゴの甘煮 小松菜の和え物 大根としその実の漬物 花斗六豆		
318kcal / 1.9g	340kcal / 2.3g	284kcal / 1.8g	289kcal / 3.0g	321kcal / 3.1g		

【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