

2023 年 11 月

普通食
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)
			メバル塩焼き れんこんの甘酢漬 け ミートボール(柚子おろし) 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮	ふんわり豆腐ハンバー グ ナポリタン 切干大根 ブロッコリーのカニカマあ んかけ 合鴨スモーク 鳴門産細切りわかめ煮	いかフライ ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉入り玉子とじ 野菜のマリネ 桜でんぶ フライソース	豚肉と野菜のガーリック風味 マカロニのクリーム煮 ラタトゥイユ ちりめんじゃこの佃煮 広島菜漬
	〇〇kcal / 〇.〇g		162kcal / 1.3g	291kcal / 2.6g	215kcal / 1.6g	188kcal / 1.8g
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 人参煮 平麺ビーフン (大豆ミート入 り) 鶏肉と野菜のいなり巻 小松菜とちくわの煮浸し 大根としその実の漬物	鶏肉とイカダのオイスター ソース 豆乳入りしっとり卵の花 厚焼き玉子 (関東風) ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬	さば塩焼 花形人参 かぼちゃの田舎煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 キャベツのマリネ 切り昆布煮	豚肉とがんもの含め煮 蓮根そぼろ 鶏さつま揚げ 人参しりしり 刻みたくあん	ふしめんたいコロッケ ミートボール(オニオンソ ース) 高野豆腐の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 高菜ちりめん	豚肉のトマトソース ハムマカロニサラダ 豆腐干と野菜の中華和え 黒豆 赤ずいきの酢の物	あじ西京焼き 味付いんげん ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん ほうれん草のごま和え 胡瓜の生姜漬
194kcal / 2.0g	218kcal / 2.1g	202kcal / 1.8g	214kcal / 2.0g	275kcal / 1.6g	218kcal / 1.7g	157kcal / 2.1g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
和風おろしソースハンバー グ ペペロンチーノ 干し海老入り卵の花 ポテトとウインナー 五目厚焼き玉子 白菜漬	赤魚塩焼 れんこんの甘酢漬 け ささげのお浸し 大根サラダ うずら豆 しば漬	鶏ごぼうフライ 豆サ ラダ がんもと野菜の含め煮 ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮 フライソース	ふんわりカニ玉 しゅうまい 白菜と青菜のそぼろあんか け ささみの梅肉和え ザーサイ炒め	豚肉の生姜風味 お豆と昆布の煮物 キャベツのコンソメ煮 片口いわし浅炊き 大根としその実の漬物	にしんみぞれ煮 チンゲン菜のお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め ツナマヨコーン 畑のお肉しぐれ煮	つくね (くわい入 り) 焼きそば 高野豆腐と野菜の煮物 かにかま入り玉子 切り昆布煮
265kcal / 2.3g	161kcal / 1.8g	259kcal / 1.8g	202kcal / 2.9g	186kcal / 2.4g	265kcal / 1.9g	258kcal / 2.5g
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 き 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸 し 畑のお肉とキャベツの味 噌炒め 花斗六豆 野沢菜入り大根の漬物	牛すき焼 き風コロッケ ミートボール(柚子おろし) 春雨と野菜のそぼろ炒め ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬 け フライソース	麻婆茄子 ひじき煮 出汁巻 き玉子 おぐらの胡麻和え 塩えんどう豆	鶏肉と野菜の和風醤油煮 切干大根 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸 し 胡瓜漬	いわしかつお節煮 花形人参 玉子焼 (ミルフィーユ仕 立て) 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸 し 刻みたくあん	黒毛和牛と黒豚のハンバ ーグ クリームソース・ナポリ タン キャベツのコンソメ煮 小松菜の和え物 パンプキンサラダ 枝豆とコーンの洋風煮 赤しそ大根	さば味噌煮 人参煮 おかず豆 ちくわの磯辺揚げ (豆乳入 り) おぐらと湯葉のお浸し しば漬
159kcal / 1.5g	293kcal / 1.8g	243kcal / 2.0g	159kcal / 2.2g	206kcal / 1.8g	247kcal / 2.8g	270kcal / 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 ささげのお浸し 蒸し鶏の胡麻だれ和え ささがききんぴらごぼう 高菜ちりめん	あじみりん焼 き 花形人参 蓮根そぼろ だし巻玉子 いんげんのピーナッツ和え しそ昆布	若鶏の塩焼 き キャベツと人参の炒め パンネのカレークリーム 豆腐干と野菜の中華和え 若布と干し海老の当座煮 野沢菜入り大根の漬物	シイラ竜田揚げ 豆ひじき チキンボールのトマトソ ース ごぼうサラダ 広島菜漬 け 甘酢あん	鶏肉としろ菜の旨煮 ハムマカロニサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん 青森県産長芋と胡瓜の和え物 昆布ちりめん		
196kcal / 1.9g	157kcal / 1.4g	194kcal / 1.8g	220kcal / 1.9g	165kcal / 2.2g		

【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

2023 年 11 月



普通食
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)
豚肉と玉ねぎの味噌仕立て コールスローサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 胡瓜とツナの酢の物 塩えんどう豆	気仙沼産カツオカツ お豆と昆布の煮物 大葉入り豆腐団子 わさび菜おひたし あみ佃煮 フライソース	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ スクランブルエッグ (人参) 花野菜のポトフ 枝豆とコーンの洋風煮 しば漬け	ホッケみりん焼き 味付いんげん ひじきと蒸し鶏のサラダ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め おくらと湯葉のお浸し 白菜漬け	鶏肉と茄子の黒酢あん 枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り) 春雨と野菜のそぼろ炒め チンゲン菜と人参のお浸し しそ昆布	ぶり照焼 花形人参 切干大根 出汁巻き玉子 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	チキンカツ ミートソーススパゲティ キャベツのコンソメ煮 ツナマヨコーン 野沢菜入り大根の漬物 フライソース
184kcal / 1.9g	296kcal / 1.8g	257kcal / 2.4g	177kcal / 1.8g	193kcal / 1.9g	206kcal / 1.8g	254kcal / 1.8g
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 人参煮 湯葉入りチンゲン菜 畑のお肉の旨煮 ごぼうサラダ 切り昆布煮	麻婆豆腐 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) ブロッコリーのカニカマあんかけ 一口照り焼きチキン 塩えんどう豆	いわし紀州煮 味付いんげん 小松菜の和え物 チキンボールのトマトソース 小豆煮 胡瓜漬け	鶏肉と蓮根のチリソース さつまいもの甘煮 五目揚げ豆腐 ほうれん草白和え 昆布ちりめん	あじ塩焼き 花形人参 平細ビーフン (大豆ミート入り) 鶏肉入り玉子とじ ささがききんぴらごぼう 白菜漬け	鶏ささみチーズカツ ミートボール(オニオンソース) 肉入り野菜炒め 青森県産長芋と胡瓜の和え物 刻みたくあん フライソース	スケソウダラ煮付け 人参煮 豆ひじき 鶏さつま揚げ 小松菜のお浸し あみ佃煮
257kcal / 1.7g	199kcal / 1.7g	215kcal / 1.9g	266kcal / 1.6g	148kcal / 2.1g	248kcal / 2.1g	175kcal / 1.5g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
プレーンオムレツ ツナの梅風味パスタ 鶏肉のクリーム煮 おくらのおかか和え 胡瓜の生姜漬け ミートソース	銀ひらす照焼き 花形人参 ぐる煮 豆腐干と野菜の中華和え キャベツのマリネ 鳴門産細切りわかめ煮	豚肉の葱塩ソース しゅうまい ポテトとウインナー わさび菜おひたし 桜でんぶ	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 いんげんのピーナッツ和え おかか佃煮	鶏肉の二色巻き 干し海老入り卵の花 ラタトゥイユ ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮	メバル塩焼き 味付いんげん さつま芋煮 豆腐と野菜のそぼろあん 人参しりしり 白菜漬け	鶏肉の炊き合わせ マカロニと果物のサラダ 野菜とウインナーの炒め物 五目厚焼き玉子 塩えんどう豆
202kcal / 2.4g	158kcal / 1.4g	222kcal / 1.9g	242kcal / 2.1g	224kcal / 1.9g	159kcal / 1.2g	213kcal / 2.1g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)		
白身フライ ミートボール(柚子おろし) 鶏肉と春雨の中華和え 小松菜のお浸し 赤ずいきの酢の物 タルタルソース	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し 大根サラダ 黒豆 胡瓜漬け	赤魚味噌焼き 味付いんげん さつまいもの甘煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 大豆ちりめん 切り昆布煮	豚肉の生姜風味 焼きそば 厚焼き玉子 (関東風) チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け	さば塩焼 れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 がんもと野菜の含め煮 花斗六豆 大根としその実の漬物		
235kcal / 1.6g	247kcal / 2.0g	164kcal / 1.7g	217kcal / 2.4g	210kcal / 2.0g		

【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

