

2023 年12 月

幸たんぱく食
屋食

31 日 (日)	※ 栄養価表示				1 日 (金)	2 日 (土)
ホキ西京焼き 花形人参 蒸し鶏胡麻和え 高野豆腐の含め煮 刻みたくあん 焼きそば たんぱく質16.3g	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				いわし紀州煮 湯葉の含め煮 ツナとほうれん草の和え物 鶏肉の黒酢風味 塩えんどう豆 さつまいもの甘煮 たんぱく質16.4g	麻婆豆腐 イカのマリネ 黒豆 薩摩揚げ 広島菜漬け 玉子焼 (ミルフィユ仕立て) たんぱく質16.5g
170kcal / 1.7g	〇〇kcal / 〇.〇g				229kcal / 1.6g	249kcal / 2.0g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
ホッケみりん焼き 花形人参 おくらのおかか和え ささみフライ (梅入り) あみ佃煮 カリフラワーとウインナーの煮物 たんぱく質16.4g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 一口照り焼きチキン かぶの湯葉あんかけ 赤ずいきの酢の物 豆サラダ たんぱく質16.0g	さば煮付け 人参煮 小松菜とちくわの煮浸し 高野豆腐の含め煮 しば漬け ささげの胡麻和え たんぱく質16.9g	鶏肉ねぎ塩ダレ 五目厚焼き玉子 イカとブロッコリーの中華ソース 胡瓜漬け マカロニのクリーム煮 たんぱく質17.4g	サーモンバーグ ほうれん草ベーコン ささみの梅肉和え じゃが芋と人参の煮物 ザーサイ炒め おかず豆 たんぱく質16.1g	チキンカツ・フライソース えびとポテトのバター醤油 おくらと湯葉のお浸し 出汁巻き玉子 鳴門産細切りわかめ煮 ミートソーススパゲティ たんぱく質15.7g	にしん甘辛煮 がんもの煮物 豚ももチャーシュー 豆腐の中華あん 白菜漬け ミートボール (柚子おろし) たんぱく質16.1g
200kcal / 1.9g	223kcal / 1.7g	300kcal / 1.9g	255kcal / 2.2g	248kcal / 2.2g	291kcal / 1.7g	229kcal / 1.8g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
豚肉の葱塩ソース 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え 厚焼き玉子 (関東風) そら豆 蒸し鶏サラダ たんぱく質15.8g	カツオ竜田揚げ・甘酢あん 海老と春雨の中華風 うずら豆 大根と豚肉の煮物 胡瓜の生姜漬け ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質15.8g	チキンミートローフ・トッピングソース (トマト) イカのマリネ 片口いわし浅炊き 豆腐と野菜のそぼろあん 桜でんぶ スクランブルエッグ (人参) たんぱく質16.8g	ぶり照焼 花形人参 小豆煮 ポテトとウインナー 広島菜漬け 厚揚げのきのこあんかけ たんぱく質17.8g	豚肉と木耳の中華旨煮 竹輪とじゃこの煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え あみ佃煮 しゅうまい たんぱく質16.1g	あじ塩焼き 味付いんげん わさび菜おひたし がんもと野菜の含め煮 しば漬け じゃが芋とおからのサラダ たんぱく質18.5g	鶏肉と茄子の黒酢あん 彩かにかまサラダ 花斗六豆 大葉入り豆腐団子 高菜ちりめん ささげの胡麻和え たんぱく質15.9g
237kcal / 1.7g	209kcal / 1.8g	252kcal / 2.3g	288kcal / 1.5g	255kcal / 2.1g	158kcal / 1.8g	260kcal / 1.6g
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
カレイの唐揚げ イカとグリーンピースバター風味 若布と干し海老の当座煮 大根サラダ ザーサイ炒め マカロニのクリーム煮 たんぱく質16.9g	ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ キャバツのマリネ 豚肉とポテトのカレーソース そら豆 ほうれん草と人参の煮浸し たんぱく質15.8g	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け おくらと湯葉のお浸し 五目揚げ豆腐 鶏そぼろ 切干大根 たんぱく質17.3g	ブレンオムレツ・ミートソース 海老と春雨の中華風 ちりめんじゃこの佃煮 高野豆腐の含め煮 くるみ味噌 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え たんぱく質16.1g	メバル塩焼き 味付いんげん チンゲン菜と人参のお浸し ポテトとウインナー 大根としその実の漬物 ひじき煮 たんぱく質19.2g	豚肉の生姜風味 合鴨スモーク 豆腐干と野菜の中華和え おかか佃煮 野菜しんじょう たんぱく質16.3g	白身フライ・タルタルソース ほうれん草ベーコン 竹輪とじゃこの煮物 畑のお肉の旨煮 刻みたくあん おかず豆 たんぱく質15.7g
236kcal / 1.9g	289kcal / 2.2g	277kcal / 1.5g	223kcal / 2.3g	176kcal / 2.0g	236kcal / 2.2g	290kcal / 2.0g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
厚揚げの塩そぼろあん えびとポテトのバター醤油 ごぼうサラダ 鶏肉と春雨の中華和え 桜でんぶ 玉子焼 (ミルフィユ仕立て) たんぱく質15.9g	いわし山椒煮 ちくわの煮物 ほうれん草白和え 鶏肉の黒酢風味 胡瓜漬け ミートボール (柚子おろし) たんぱく質17.3g	豚肉と野菜のガーリック風味 ささみの梅肉和え 高野豆腐と野菜の煮物 おかか昆布 たらこポテトサラダ たんぱく質15.8g	さば塩焼 味付いんげん 若布と干し海老の当座煮 大根と豚肉の煮物 しょうがの甘辛煮 ほうれん草と人参の煮浸し たんぱく質16.0g	鶏ささみチーズカツ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め ツナとほうれん草の和え物 あおさ入り玉子焼き しそ昆布 さつま芋煮 たんぱく質16.0g	ふんわりカニ玉 海老と春雨の中華風 おくらのおかか和え 畑のお肉とキャバツの味噌炒め そら豆 ジャンボ肉だんご たんぱく質15.7g	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ 小豆煮 鶏肉のクリーム煮 ザーサイ炒め 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質15.7g
217kcal / 1.9g	234kcal / 2.2g	205kcal / 2.4g	278kcal / 1.8g	308kcal / 2.2g	283kcal / 3.0g	313kcal / 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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006

2023 年12 月

幸たんぱく食
夕食

31 日 (日)	※ 栄養価表示				1 日 (金)	2 日 (土)
牛肉アスパラのオイスターソース 合鴨スモーク 薩摩揚げ 広島菜漬け おかず豆 たんぱく質15.7g	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				チキンと野菜のガーリック風味 かにかま入り玉子 豚肉入り甘辛春雨 くるみ味噌 干し海老入り卵の花 たんぱく質16.2g	ぶりの揚げ煮 ちくわの煮物 いんげんのピーナッツ和え 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 豚肉のしぐれ煮 ひじき煮 たんぱく質15.7g
262kcal / 1.9g	〇〇kcal / 〇.〇g				248kcal / 2.2g	232kcal / 1.9g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
ハンバーグ・デミグラスソース ナポリタン 片口いわし浅炊き 鶏肉のクリーム煮 しそ昆布 ほうれん草と人参の煮浸し たんぱく質15.8g	ふんわりカニ玉 イカとグリーンピースバター風味 ごぼうサラダ 豚肉とポテトのカレーソース 桜でんぶ しゅうまい たんぱく質16.1g	大葉香るささみカツ・フライソース 海老と春雨の中華風 枝豆とコーンの洋風煮 あおさ入り玉子焼き 大根としその実の漬物 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質16.0g	あじ西京焼き 味付いんげん おぐらの胡麻和え 大根サラダ しょうがの甘辛煮 さつま芋煮 たんぱく質18.9g	豚肉のトマトソース ちりめんじゃこの佃煮 厚揚げのそぼろあん おかか昆布 野菜しんじょう たんぱく質15.7g	白糸だらの照焼き 花形人参 ほうれん草のごま和え とりごぼう 刻みたくあん ささげのお浸し たんぱく質17.3g	若鶏の味噌焼き 胡瓜とツナの酢の物 花野菜のポトフ あみ佃煮 久米島産紅芋のうわじボール たんぱく質16.0g
304kcal / 2.5g	275kcal / 2.9g	310kcal / 2.0g	216kcal / 1.4g	198kcal / 2.1g	156kcal / 2.0g	294kcal / 2.1g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
めばる白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し 切昆布と油揚げのおかか煮 肉入り野菜炒め はりはり漬 かぼちゃの田舎煮 たんぱく質16.5g	蓮根と豚肉のコチジャンソース ほうれん草白和え 鶏さつま揚げ くるみ味噌 カリフラワーとウインナーの煮物 たんぱく質15.4g	ホッケ塩焼 味付いんげん 小松菜のお浸し 畑のお肉の旨煮 赤ずいきの酢の物 ハムマカロニサラダ たんぱく質18.4g	麻婆茄子 かにかま入り玉子焼き ツナマヨコーン 鶏肉の黒酢風味 大根としその実の漬物 お豆と昆布の煮物 たんぱく質15.8g	鶏ごぼうフライ・フライソース イカと揚げ芋のオーロラソース 黒豆 高野豆腐と野菜の煮物 畑のお肉しぐれ煮 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質15.8g	つくね (くわい入) ほうれん草ベーコン 一口照り焼きチキン 薩摩揚げ 塩えんどう豆 こら入り玉子 たんぱく質16.7g	いわしかつお節煮 湯葉の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 鶏肉入り玉子とし 切り昆布煮 蓮根そぼろ たんぱく質15.8g
186kcal / 1.5g	280kcal / 2.2g	189kcal / 2.2g	268kcal / 2.4g	287kcal / 2.0g	276kcal / 2.3g	182kcal / 2.0g
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
鶏肉とイカダのオイスターソース 大豆ちりめん 豆腐の中華あん 胡瓜漬け ジャンボ肉だんご たんぱく質16.5g	さば味噌煮 花形人参 ささみの梅肉和え ブロッコリーのカニカマあんかけ 白菜漬け 干し海老入り卵の花 たんぱく質16.6g	豚肉とがんもの含め煮 グリーンピースとベーコンの炒め ほうれん草のごま和え 出汁巻き玉子 胡瓜の生姜漬け ミートボール(オニオンソース) たんぱく質15.9g	カジキカツ・フライソース イカのマリネ いんげんのピーナッツ和え 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 おかか昆布 豆サラダ たんぱく質16.1g	麻婆豆腐 かにかま入り玉子焼き おぐらの胡麻和え 鶏さつま揚げ 広島菜漬け カリフラワーと海老のサラダ たんぱく質16.3g	にしんみぞれ煮 がんもの煮物 小松菜のお浸し あおさ入り玉子焼き 豚肉のしぐれ煮 かぼちゃの田舎煮 たんぱく質15.7g	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ツナマヨコーン 揚げ団子のオイスターソース 鳴門産細切りわかめ煮 さつまいもの甘煮 たんぱく質16.1g
247kcal / 2.3g	290kcal / 1.6g	240kcal / 2.3g	294kcal / 2.1g	243kcal / 2.1g	241kcal / 1.8g	233kcal / 1.8g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
ぶり煮付け 人参煮 わさび菜おひたし 茄子と挽肉の味噌炒め 赤ずいきの酢の物 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質17.6g	若鶏から揚げ イカとグリーンピースバター風味 豚ももチャーシュー かぶの湯葉あんかけ 高菜ちりめん 焼きそば たんぱく質16.0g	サーモンバーグ 彩かにかまサラダ 鶏レバー煮 豚肉入り甘辛春雨 しば漬け 蓮根そぼろ たんぱく質15.8g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 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 塩えんどう豆 蒸し鶏サラダ たんぱく質15.8g	カツオの煮付け 花形人参 いんげんのピーナッツ和え とりごぼう 白菜漬け 切干大根 たんぱく質19.2g	鶏肉の炊き合わせ イカと揚げ芋のオーロラソース ちりめんじゃこの佃煮 ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) 胡瓜漬け お豆と昆布の煮物 たんぱく質15.8g	あじみりん焼き 味付いんげん 人参しりしり 豆腐と野菜のそぼろあん あみ佃煮 カリフラワーとウインナーの煮物 たんぱく質18.3g
309kcal / 1.5g	260kcal / 2.3g	248kcal / 2.7g	180kcal / 2.0g	174kcal / 1.9g	207kcal / 2.3g	178kcal / 1.3g

【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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006