

2023 年12 月



31 日 (日)	※ 栄養価表示				1 日 (金)	2 日 (土)
豚肉炙り焼き キャベツ (付合せ) かぶの湯葉あんかけ ささげのお浸し 刻みたくあん おくらの胡麻和え	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				豚角煮 味付いんげん なます ミートボール(オニオンソース) あみ佃煮 わさび菜おひたし	鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とパンネのケチャップ炒め 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 赤ずいきの酢の物 黒豆
267kcal / 3.0g	〇〇kcal / 〇.〇g				325kcal / 2.1g	326kcal / 2.2g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
白身魚ひと口竜田 小松菜とちくわの煮浸し かぼちゃの田舎煮 お豆と昆布の煮物 刻みたくあん おくらのおかか和え 具入り甘酢あん (きのこ)	麻婆茄子 かにかま入り玉子 湯葉入りチンゲン菜 ポテトサラダ 野沢菜入り大根の漬物 一口照り焼きチキン	ぶり照焼き 人参煮 厚揚げのそぼろあん ささげの胡麻和え しば漬け 小松菜のお浸し	豚肉炙り焼き キャベツ (付合せ) ふきと油揚げの田舎煮 マカロニのクリーム煮 切り昆布煮 五目厚焼き玉子	牛肉のオイスターソース ちくわの炒り煮 おかず豆 鶏そぼろ ほうれん草白和え	鶏ささみチーズカツ 海老フライ ブロッコリーとコーンの和え物 ミートソースパゲティ 鳴門産細切りわかめ煮 人参しりしり フライソース・タルタルソース	黄金カレイ煮付け 味付いんげん 茄子と挽肉の味噌炒め ミートボール(柚子おろし) 塩えんどう豆 チンゲン菜と人参のお浸し
350kcal / 2.6g	272kcal / 2.7g	317kcal / 1.9g	309kcal / 3.1g	372kcal / 2.3g	372kcal / 2.7g	275kcal / 2.3g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
鶏肉のカレークリーム カラフルピクルス さつまいもの蜜がけ 干し海老入り卵の花 広島菜漬け 高知県産しい唐のそぼろ味噌和え	ヒレカツ キャベツと人参の炒め 蓮根練り胡麻ドレッシング 焼きそば 白菜漬け 小松菜とちくわの煮浸し フライソース	豚肉の味噌仕立て マロニー中華風 かぶの湯葉あんかけ スクランブルエッグ (人参) 胡瓜漬け ツナとほうれん草の和え物	鶏肉ときのこのガーリックソテー 青菜ピーナッツ和え キャベツのコンソメ煮 じゃが芋とおからのサラダ 刻みたくあん 小豆煮	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 厚揚げのそぼろあん しゅうまい 胡瓜の生姜漬け 大豆ちりめん	牛焼肉 山菜とちくわの炊き合わせ ささげの胡麻和え さつまいもの甘煮 大根としその実の漬物 おくらと湯葉のお浸し	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ポテトサラダ ほうれん草と人参の煮浸し しば漬け ささがききんぴらごぼう
456kcal / 2.3g	354kcal / 2.5g	396kcal / 2.8g	274kcal / 2.5g	300kcal / 2.0g	317kcal / 2.2g	309kcal / 3.3g
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
豚肉ときのこの生姜醤油炒め ささげのお浸し ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) カリフラワーとウインナーの煮物 ザーサイ炒め 花斗六豆	にしん甘辛煮 オクラのお浸し ふきと油揚げの田舎煮 豆サラダ あみ佃煮 キャベツのマリネ	チキンカツ ポテトとウインナー 根菜の香味炒め 小松菜の和え物 赤しそ大根 うずら豆 フライソース	ネギ塩豚ロース焼き キャベツ (付合せ) きのこ入金平牛蒡炒め ツナの梅風味パスタ 昆布ちりめん チンゲン菜と人参のお浸し	牛肉のカレーソース ブロッコリーのカニカマあんかけ ひじき煮 大根としその実の漬物 合鴨スモーク	ミートオムレツ ペペロンチーノ 揚げ団子のオイスターソース 蓮根そぼろ 塩えんどう豆 胡瓜とツナの酢の物 トマトケチャップ	ゴロっとイカメンチ チンジャオロース 紅あずまのレモン煮 湯葉入りチンゲン菜 刻みたくあん いんげんのピーナッツ和え
278kcal / 2.7g	298kcal / 2.3g	305kcal / 2.5g	296kcal / 2.9g	433kcal / 3.2g	329kcal / 3.1g	311kcal / 1.9g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
ホッケみりん焼き 花形人参 おくらとひじきの和え物 出汁巻き玉子 枝豆と魚すり身団子 (豆乳入り) 桜でんぶ ごぼうサラダ	鶏肉のトマトソース キャベツと人参の炒め 蓮根練り胡麻ドレッシング 切干大根 胡瓜漬け 小松菜のお浸し	麻婆豆腐 かにかま入り玉子 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え さつまいもの甘煮 広島菜漬け ツナマヨコーン	さば煮付け 味付いんげん 筑前煮 ほうれん草と人参の煮浸し しば漬け おくらのおかか和え	ミルフィーユカツ ジャーマンポテト 花野菜のポトフ マカロニと果物のサラダ しそ昆布 枝豆とコーンの洋風煮 フライソース	豚肉の黒酢あん 和風とろろ玉子 きのこ入金平牛蒡炒め 豆ひじき あみ佃煮 チンゲン菜と人参のお浸し	メバル煮付け ふきの含め煮 高野豆腐と野菜の煮物 コールスローサラダ 切り昆布煮 大豆ちりめん
274kcal / 2.5g	291kcal / 2.6g	272kcal / 2.2g	360kcal / 2.2g	345kcal / 2.8g	322kcal / 3.2g	268kcal / 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
FAX0533-56-3005
0533-56-3006

2023 年12 月

健康ボリューム食
夕食

31 日 (日)	※ 栄養価表示				1 日 (金)	2 日 (土)
白身魚ひと口竜田 青森県産長芋と胡瓜の和え物 春雨と野菜のそぼろ炒め おかず豆 高菜ちりめん 合鴨スモーク 具入り甘酢あん (きのこ)	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				赤魚白醤油風味焼き 花車かまぼこ 出汁巻き玉子 豆サラダ 胡瓜の生姜漬け おくらと湯葉のお浸し	牛肉のカレーソース 野菜とウインナーの炒め物 切干大根 豚肉のしぐれ煮 いんげんのピーナッツ和え
453kcal / 2.7g	○○kcal / ○.○g				278kcal / 1.9g	388kcal / 2.9g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)
塩だれチキン ブロッコリーのお浸し 高野豆腐の含め煮 ほうれん草と人参の煮浸し 白菜漬け ツナマヨコーン	豚ロース生姜焼き 中華春雨 根菜の香味炒め しゅうまい 塩えんどう豆 ちりめんじゃこの佃煮	ゴロっとイカメンチ 豚肉と木耳の炒り卵 きのこ入金平牛蒡炒め 豆乳入りしっとり卵の花 広島菜漬け うずら豆	さば味噌煮 味付いんげん 茄子とピーマンの煮浸し ひじき煮 あみ佃煮 おくらの胡麻和え	あじみりん焼き 花形人参 鶏肉の黒酢風味 野菜しんじょう 高菜ちりめん ごぼうサラダ	デミグラスソースハンバーグ ジャーマンポテト コールスローサラダ ささげのお浸し 刻みたくあん 黒豆	豚ロースのオニオンソース ほうれん草コーンバター 厚揚げのきのこあんかけ 久米島産紅芋のうむじボール 赤しそ大根 胡瓜とツナの酢の物
340kcal / 2.3g	333kcal / 2.6g	396kcal / 2.4g	426kcal / 2.9g	273kcal / 2.0g	343kcal / 3.2g	266kcal / 3.2g
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)
ミートオムレツ 人参グラッセ チンジャオロース マカロニと果物のサラダ しば漬け いんげんのピーナッツ和え トマトケチャップ	麻婆豆腐 ブロッコリーのお浸し 焼ギョーザ 豆ひじき 野沢菜入り大根の漬物 おくらのおかか和え	さわら塩焼 味付いんげん 筑前煮 切干大根 しそ昆布 野菜のマリネ	豚肉の黒酢あん ニラ入り玉子 高野豆腐と野菜の煮物 ザーサイと煮し鶏の塩だれ和え 塩えんどう豆 わさび菜おひたし	ミルフィーユカツ 花野菜のポトフ ほうれん草ナムル ペンネのカレークリーム 赤ずいきの酢の物 ツナマヨコーン フライソース	豚角煮 チンゲン菜のお浸し 野菜のおろし南蛮 ひじき煮 白菜漬け かにかま入り玉子	さば塩焼き 人参煮 なます 蓮根そぼろ 切り昆布煮 小松菜のお浸し
280kcal / 2.3g	266kcal / 2.4g	264kcal / 2.4g	320kcal / 3.4g	323kcal / 2.3g	348kcal / 2.3g	355kcal / 2.2g
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)
鶏肉と里芋のミルク煮 キャベツとヤングコーンの炒め物 ジャンボ肉だんご 胡瓜漬け 人参しりしり	豚肉炙り焼き 春雨サラダ 白菜と青菜のそぼろあんかけ さつま芋煮 刻みたくあん ささみの梅肉和え	麻婆茄子 おくらの胡麻和え 厚焼き玉子 (関東風) ミートボール(オニオンソース) 胡瓜の生姜漬け 若布と干し海老の当座煮	あじ西京焼き ふきの含め煮 いんげんの生姜醤油和え 鶏さつま揚げ 豆乳入りしっとり卵の花 野沢菜入り大根の漬物 枝豆とコーンの洋風煮	鶏唐揚げの香味ソース 高野豆腐の含め煮 コールスローサラダ 広島菜漬け 小豆煮	ぶり照焼き 人参煮 大根サラダ かぼちゃの田舎煮 しば漬け ほうれん草のごま和え	豚肉の味噌仕立て わさび菜おひたし ちくわの炒り煮 焼きそば 鳴門産細切りわかめ煮 ちりめんじゃこの佃煮
307kcal / 3.1g	286kcal / 3.3g	264kcal / 3.0g	292kcal / 2.3g	338kcal / 2.3g	324kcal / 1.9g	331kcal / 2.9g
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)
和風おろしソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し 茄子とピーマンの煮浸し マカロニのクリーム煮 カラフルピクルス 一口照り焼きチキン	ヒレカツ ナポリタン ほうれん草コーンバター お豆と昆布の煮物 あみ佃煮 ささがききんぴらごぼう フライソース	牛肉のオイスターソース イカとブロッコリーの中巻ソース ひじき煮 野沢菜入り大根の漬物 鶏レバー煮	鶏肉ときのこのガーリックソテー キャベツのマリネ パンプキンサラダ 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 刻みたくあん 小松菜とちくわの煮浸し	にしん甘辛煮 花形人参 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ミートボール(柚子おろし) 白菜漬け いんげんのピーナッツ和え	鶏肉のカレークリーム 人参グラッセ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 焼きそば 胡瓜漬け うずら豆	牛焼肉 ザーサイ炒め 根菜の香味炒め 小松菜の和え物 赤しそ大根 人参しりしり
337kcal / 3.4g	367kcal / 2.7g	331kcal / 3.0g	275kcal / 2.9g	265kcal / 2.3g	435kcal / 2.5g	310kcal / 2.8g

【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