

2023年12月



31日(日)	※ 栄養価表示				1日(金)	2日(土)
スケソウダラ煮付け 花形人参 ささげのお浸し 鶏さつま揚げ おぐらの胡麻和え 刻みたくあん	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 味付いんげん ミートボール(オニオンソース) 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし あみ佃煮	麻婆豆腐 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) 肉入り野菜炒め 黒豆 赤ずいきの酢の物
163kcal / 2.0g	〇〇kcal / 〇.〇g				199kcal / 1.7g	207kcal / 1.6g
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 お豆と昆布の煮物 ささみフライ(梅入り) おぐらのおかか和え 刻みたくあん	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ポテトサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 一口照り焼きチキン 野沢菜入り大根の漬物	さば煮付け 人参煮 ささげの胡麻和え 鶏肉と野菜のいなり巻 小松菜のお浸し しば漬け	鶏肉ねぎ塩ダレ マカロニのクリーム煮 豆腐干と野菜の中華和え 五目厚焼き玉子 切り昆布煮	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め おかず豆 ポテトとウインナー ほうれん草白和え 鶏そぼろ	チキンカツ ミートソースパゲティ ブロッコリーのカニカマあんかけ 人参しりしり 鳴門産細切りわかめ煮 フライソース	にしん甘辛煮 味付いんげん ミートボール(柚子おろし) 鶏肉と春雨の中華和え チンゲン菜と人参のお浸し 塩えんどう豆
207kcal / 1.9g	204kcal / 1.9g	232kcal / 1.8g	260kcal / 2.0g	263kcal / 2.0g	242kcal / 1.5g	205kcal / 1.6g
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 干し海老入り卵の花 厚焼き玉子(関東風) 高知県産しし唐のそぼろ味噌和え 広島菜漬け	カツオ竜田揚げ 焼きそば がんもと野菜の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 白菜漬け 甘酢あん	チキンミートローフ スクランブルエッグ(人参) 野菜とウインナーの炒め物 ツナとほうれん草の和え物 胡瓜漬け トッピングソース(トマト)	ぶり照焼 花形人参 じゃが芋とおからのサラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め 小豆煮 刻みたくあん	豚肉と木耳の中華旨煮 しゅうまい キャベツのコンソメ煮 大豆ちりめん 胡瓜の生姜漬け	あじ塩焼き 味付いんげん さつまいもの甘煮 豆腐と野菜のそぼろあん おぐらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物	鶏肉と茄子の黒酢あん ほうれん草と人参の煮浸し 大葉入り豆腐団子 ささがきさんぴらごぼう しば漬け
233kcal / 1.8g	192kcal / 1.7g	225kcal / 2.1g	224kcal / 1.5g	207kcal / 2.2g	159kcal / 1.7g	195kcal / 1.8g
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 カリフラワーとウインナーの煮物 大根サラダ 花斗六豆 ザーサイ炒め	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆サラダ ラタトゥイユ キャベツのマリネ あみ佃煮	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 五目揚げ豆腐 うずら豆 赤しそ大根	プレーンオムレツ ツナの梅風味パスタ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 昆布ちりめん ミートソース	メバル塩焼き 味付いんげん ひじき煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 合鴨スモーク 大根としその実の漬物	豚肉の生姜風味 蓮根そぼろ チキンボールのトマトソース 胡瓜とツナの酢の物 塩えんどう豆	白身フライ 湯葉入りチンゲン菜 畑のお肉の旨煮 いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん タルタルソース
224kcal / 1.4g	253kcal / 2.1g	243kcal / 1.6g	194kcal / 2.2g	190kcal / 2.3g	199kcal / 2.2g	238kcal / 1.7g
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 枝豆と魚すり身団子(豆乳入り) キャベツのコンソメ煮 ごぼうサラダ 桜でんぶ	いわし山椒煮 人参煮 切干大根 鶏肉入り玉子とし 小松菜のお浸し 胡瓜漬け	豚肉と野菜のガーリック風味 さつまいもの甘煮 茄子と挽肉の味噌炒め ツナマヨコーン 広島菜漬け	さば塩焼き 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し キャベツとさつま揚げの中華煮 おぐらのおかか和え しば漬け	鶏ささみチーズカツ マカロニと果物のサラダ ラタトゥイユ 枝豆とコーンの洋風煮 しそ昆布 フライソース	ふんわりカニ玉 豆ひじき 畑のお肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ コールスローサラダ ポテトとウインナー 大豆ちりめん 切り昆布煮
186kcal / 2.0g	174kcal / 1.8g	231kcal / 1.6g	212kcal / 1.9g	276kcal / 2.0g	190kcal / 2.4g	263kcal / 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
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006



2023 年12 月

普通食
夕食

31 日 (日)	※ 栄養価表示					1 日 (金)	2 日 (土)
海老天ぷら 天つゆ おかず豆 肉入り野菜炒め 合鴨スモーク 高菜ちりめん	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					チキンと野菜のガーリック風味 豆サラダ ポテトとウインナー おくらと湯葉のお浸し 胡瓜の生姜漬け	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し 切干大根 茄子と挽肉の味噌炒め いんげんのピーナッツ和え 豚肉のしぐれ煮
266kcal / 1.6g	〇〇kcal / 〇.〇g					189kcal / 2.2g	262kcal / 1.5g
3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)	9 日 (土)	
デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ほうれん草と人参の煮浸し 花野菜のポトフ ツナマヨコーン 白菜漬け	ふんわりカニ玉 しゅうまい 春雨と野菜のそぼろ炒め ちりめんじゃこの佃煮 塩えんどう豆	大葉香るささみカツ 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツのコンソメ煮 うずら豆 広島菜漬け フライソース	あじ西京焼き 味付いんげん ひじき煮 大根サラダ おくらの胡麻和え あみ佃煮	豚肉のトマトソース 野菜しんじょう 鶏肉入り玉子とじ ごぼうサラダ 高菜ちりめん	白糸だらの照焼き 花形人参 ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 黒豆 刻みたくあん	若鶏の味噌焼き 久米島産紅芋のうむくじボール 白菜と青菜のそぼろあんかけ 胡瓜とツナの酢の物 赤しそ大根	
201kcal / 2.1g	231kcal / 2.4g	277kcal / 1.7g	172kcal / 1.5g	195kcal / 1.9g	161kcal / 1.7g	250kcal / 2.3g	
10 日 (日)	11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)	16 日 (土)	
メバル白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し マカロニと果物のサラダ チキンボールのトマトソース いんげんのピーナッツ和え しば漬け	蓮根と豚肉のコチジャンソース 豆ひじき 鶏さつま揚げ おくらのおかか和え 野沢菜入り大根の漬物	ホッケ塩焼き 味付いんげん 切干大根 畑のお肉の旨煮 野菜のマリネ しそ昆布	麻婆茄子 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 出汁巻き玉子 わさび菜おひたし 塩えんどう豆	鶏ごぼうフライ パンネのカレークリーム 高野豆腐と野菜の煮物 ツナマヨコーン 赤ずいきの酢の物 フライソース	つくね（くわい入り） ひじき煮 豆腐干と野菜の中華和え かにかま入り玉子 白菜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 蓮根そぼろ 蒸し鶏の胡麻だれ和え 小松菜のお浸し 切り昆布煮	
203kcal / 1.9g	224kcal / 2.1g	169kcal / 1.9g	230kcal / 2.0g	273kcal / 1.7g	226kcal / 2.6g	182kcal / 1.7g	
17 日 (日)	18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)	23 日 (土)	
鶏肉とイガサンのオニタース ジャンボ肉だんご キャベツとさつま揚げの中華煮 人参しりしり 胡瓜漬け	さば味噌煮 花形人参 さつま芋煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ ささみの梅肉和え 刻みたくあん	豚肉とがんもの含め煮 ミートボール(オニオンソース) 春雨と野菜のそぼろ炒め 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の生姜漬け	カジキカツ 豆乳入りしっとり卵の花 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 枝豆とコーンの洋風煮 野沢菜入り大根の漬物 フライソース	麻婆豆腐 コールスローサラダ 鶏さつま揚げ 小豆煮 広島菜漬け	にしんみぞれ煮 人参煮 かぼちゃの田舎煮 鶏肉と春雨の中華和え ほうれん草のごま和え しば漬け	鶏肉と野菜の和風醤油煮 焼きそば ラタトゥイユ ちりめんじゃこの佃煮 鳴門産細切りわかめ煮	
224kcal / 2.3g	247kcal / 1.6g	182kcal / 2.2g	296kcal / 1.9g	221kcal / 1.8g	181kcal / 2.1g	193kcal / 1.9g	
24 日 (日)	25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)	30 日 (土)	
霧島黒豚のハッシュドポーク 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 一口照り焼きチキン カラフルピクルス	若鶏から揚げ ナポリタン お豆と昆布の煮物 豆腐干と野菜の中華和え ささがききんぴらごぼう あみ佃煮	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め ひじき煮 厚焼き玉子（関東風） 鶏レバー煮 野沢菜入り大根の漬物	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 平糰ビーフン（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 刻みたくあん	カツオ煮付け 花形人参 ミートボール(柚子おろし) 野菜とウインナーの炒め物 いんげんのピーナッツ和え 白菜漬け	鶏肉の炊き合わせ 焼きそば ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） うずら豆 胡瓜漬け	あじみりん焼き 味付いんげん 小松菜の和え物 豆腐と野菜のそぼろあん 人参しりしり 赤しそ大根	
252kcal / 2.4g	245kcal / 2.1g	259kcal / 2.5g	184kcal / 2.0g	176kcal / 1.6g	221kcal / 2.1g	155kcal / 1.6g	

【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