お客様献立表

2024年1月

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

健康ボリューム食
昼食

	1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
	休	業	日	豚ロースのオニオンソース いんげんの生姜醤油和え キャベツとカニカマのサラダ かぼちゃの田舎煮 野沢菜入り大根の漬物 小豆煮	さば味噌煮 花形人参 豆腐と野菜のそぼろあん ほうれん草コーンバター しば漬け 一口照り焼きチキン	麻婆茄子 ブロッコリーのお浸し 鶏さつま揚げ 豆乳入りしっとり卯の花 白菜漬け うずら豆
				267kcal / 2.7g	443kcal / 3.1g	329kcal / 2.8g
7日（日）	**8日（月）**	**9日（火）**	**10日（水）**	**11日（木）**	**12日（金）**	**13日（土）**
鶏唐揚げの香味ソース あおさ入り玉子焼き 小松菜の和え物 胡瓜漬け ツナマヨコーン	牛肉のオイスターソース ちくわの炒り煮 焼きそば 大根としその実の漬物 おくらと湯葉のお浸し	メンチカツ 白身魚フライ ふきと油揚げの田舎煮 お豆と昆布の煮物 広島菜漬け ちりめんじゃこの佃煮 フライソース・タルタルソース	豚ロース生姜焼き 小松菜とツナの煮浸し 高野豆腐の含め煮 じゃが芋とおからのサラダ あみ佃煮 キャベツのマリネ	にしん甘辛煮 オクラのお浸し かぶの湯葉あんかけ ミートボール(オニオンソース) 紅芯大根 わさび菜おひたし	塩だれチキン キャベツ（付合せ） 花野菜のポトフ さつまいもの甘煮 鳴門産細切りわかめ煮 小松菜とちくわの煮浸し	豚肉の味噌仕立て 高菜ちりめん 厚揚げのきのこあんかけ 野菜しんじょう 胡瓜の生姜漬け 人参しりしり
340kcal / 2.5g	344kcal / 2.8g	373kcal / 2.5g	312kcal / 2.6g	276kcal / 2.1g	309kcal / 2.1g	326kcal / 3.1g
14日（日）	**15日（月）**	**16日（火）**	**17日（水）**	**18日（木）**	**19日（金）**	**20日（土）**
赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け とりごぼう 干し海老入り卯の花 刻みたくあん ほうれん草のごま和え	ヒレカツ キャベツと人参の炒め ささげのお浸し ひじき煮 胡瓜漬け 五目厚焼き玉子 フライソース	牛焼肉 ほうれん草ナムル 高野豆腐と野菜の煮物 ミートボール(柚子おろし) 切り昆布煮 花斗六豆	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ブロッコリーのカニカマあんかけ 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 塩えんどう豆 鶏レバー煮	豚角煮 味付いんげん 小松菜とじゃこのお浸し ハムマカロニサラダ 赤ずいきの酢の物 ささがききんぴらごぼう	ミートオムレツ 合鴨スモーク 茄子とピーマンの煮浸し 切干大根 白菜漬け おくらのおかか和え トマトケチャップ	牛肉のカレーソース さつまいもとリンゴの甘煮 豆サラダ あみ佃煮 小松菜のお浸し
265kcal / 1.9g	303kcal / 2.8g	346kcal / 2.1g	323kcal / 3.0g	339kcal / 2.1g	290kcal / 2.9g	410kcal / 2.3g
21日（日）	**22日（月）**	**23日（火）**	**24日（水）**	**25日（木）**	**26日（金）**	**27日（土）**
大きな海老フライ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て マカロニのクリーム煮 野沢菜入り大根の漬物 枝豆とコーンの洋風煮 タルタルソース	さば塩焼き 人参煮 なます 蓮根そぼろ 広島菜漬け うずら豆	鶏肉のトマトソース キャベツと人参の炒め カリフラワーとウインナーの煮物 かにかま入り玉子 赤かぶ漬け 青森県産長芋と胡瓜の和え物	ぶり照焼き れんこんの甘酢漬け きのこ入金平牛蒡炒め さつま芋煮 大根としその実の漬物 チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉と里芋のミルク煮 野菜とウインナーの炒め物 豆ひじき 刻みたくあん いんげんのピーナッツ和え	いかフライ サーモンフライ 大根サラダ ほうれん草と人参の煮浸し 胡瓜の生姜漬け 小豆煮 フライソース・タルタルソース	スケソウダラ煮付け 味付いんげん 豚肉の黒胡椒ソース ツナの梅風味パスタ 白菜漬け 大豆ちりめん
325kcal / 2.3g	403kcal / 2.2g	292kcal / 2.4g	327kcal / 1.9g	264kcal / 2.7g	423kcal / 2.4g	332kcal / 2.5g
28日（日）	**29日（月）**	**30日（火）**	**31日（水）**		**※ 栄養価表示**	
豚肉の黒酢あん 和風とろとろ玉子 高野豆腐の含め煮 切干大根 塩えんどう豆 わさび菜おひたし	チキンカツ ブロッコリーのカニカマあんかけ ふきと油揚げの田舎煮 ペンネのカレークリーム 赤しそ大根 ツナとほうれん草の和え物 フライソース	あじみりん焼き 人参煮 とりごぼう しゅうまい しば漬け 若布と干し海老の当座煮	豚肉とアスパラの塩ダレソース 蓮根練り胡麻ドレッシング 豆乳入りしっとり卯の花 広島菜漬け 人参しりしり		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	
332kcal / 3.4g	286kcal / 2.5g	273kcal / 2.2g	269kcal / 2.6g		○○kcal / ○.○g	

【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　ワンツゥスリー
豊川店

TEL　0533-56-3005
FAX　0533-56-3006

お客様献立表

2024年1月

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

健康ボリューム食
夕食

	1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
	休	業	日	ミートオムレツ カラフルピクルス 豚肉と野菜のガーリック風味 マカロニのクリーム煮 あみ佃煮 小松菜のお浸し トマトケチャップ	大きな海老フライ 青梗菜の青海苔入り煮浸し ぐる煮 鶏そぼろ おくらのおかか和え タルタルソース	スケソウダラ煮付け 味付いんげん じゃが芋と人参の煮物 しゅうまい 塩えんどう豆 ごぼうサラダ
				272kcal / 2.4g	282kcal / 2.2g	271kcal / 2.1g
7日（日）	**8日（月）**	**9日（火）**	**10日（水）**	**11日（木）**	**12日（金）**	**13日（土）**
豚角煮 中華春雨 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 切干大根 切り昆布煮 チンゲン菜と人参のお浸し	あじみりん焼き 人参煮 ささげの胡麻和え パンプキンサラダ ザーサイ炒め かにかま入り玉子	牛肉のカレーソース 野菜のおろし南蛮 ほうれん草と人参の煮浸し 刻みたくあん ささがききんぴらごぼう	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ブロッコリーとコーンの和え物 スクランブルエッグ（人参） 胡瓜とアカモクの酢の物 大豆ちりめん	豚肉の柳川風 野菜とウインナーの炒め物 蓮根そぼろ しば漬け 黒豆	さば煮付け 花形人参 ほうれん草と油揚げのお浸し ツナの梅風味パスタ 野沢菜入り大根の漬物 いんげんのピーナッツ和え	ゴロっとイカメンチ チンジャオロース 大根サラダ 豆ひじき 桜でんぶ チンゲン菜と人参のお浸し
338kcal / 2.4g	288kcal / 1.8g	344kcal / 2.6g	376kcal / 3.1g	273kcal / 3.0g	426kcal / 2.3g	328kcal / 2.1g
14日（日）	**15日（月）**	**16日（火）**	**17日（水）**	**18日（木）**	**19日（金）**	**20日（土）**
麻婆豆腐 ニラ入り玉子 ビーフン ポテトサラダ 白菜漬け 胡瓜とツナの酢の物	鶏肉と里芋のミルク煮 ラタトゥイユ おかず豆 あみ佃煮 おくらの胡麻和え	ホッケみりん焼き 人参煮 一口照り焼きチキン ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） マカロニと果物のサラダ 赤しそ大根 小松菜のお浸し	鶏肉のデミグラスソース さつまいもの蜜がけ 豆乳入りしっとり卵の花 広島菜漬け ツナマヨコーン	白身魚フライ 鶏ささみチーズカツ 厚揚げのそぼろあん ほうれん草と人参の煮浸し 大根としその実の漬物 若布と干し海老の当座煮 タルタルソース・フライソース	ネギ塩豚ロース焼き 湯葉入りチンゲン菜 根菜の香味炒め ミートボール(オニオンソース) 刻みたくあん キャベツのマリネ	メバル煮付け ふきの含め煮 筑前煮 焼きそば 胡瓜漬け 小豆煮
273kcal / 2.7g	278kcal / 2.3g	316kcal / 2.2g	332kcal / 2.3g	364kcal / 3.0g	305kcal / 2.8g	283kcal / 2.5g
21日（日）	**22日（月）**	**23日（火）**	**24日（水）**	**25日（木）**	**26日（金）**	**27日（土）**
鶏肉ときのこのガーリックソテー カラフルピクルス イカとブロッコリーの中華ソース お豆と昆布の煮物 しば漬け ごぼうサラダ	麻婆茄子 ザーサイ炒め 焼ギョーザ 小松菜の和え物 塩えんどう豆 人参しりしり	豚肉炙り焼き ちくわの炒り煮 鶏肉と春雨の中華和え 干し海老入り卵の花 鳴門産細切りわかめ煮 わさび菜おひたし	ミルフィーユカツ ブロッコリーのお浸し 厚焼き玉子（関東風） コールスローサラダ おかか佃煮 ささみの梅肉和え フライソース	牛焼肉 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 野菜のおろし南蛮 ミートソーススパゲティ 昆布ちりめん 小松菜とちくわの煮浸し	デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ 花野菜のポトフ マカロニのクリーム煮 あみ佃煮 おくらと湯葉のお浸し	鶏唐揚げの香味ソース 白菜と青菜のそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 野沢菜入り大根の漬物 ささがききんぴらごぼう
287kcal / 3.0g	291kcal / 2.9g	293kcal / 3.1g	341kcal / 2.5g	342kcal / 2.6g	295kcal / 3.1g	291kcal / 2.6g
28日（日）	**29日（月）**	**30日（火）**	**31日（水）**		**※ 栄養価表示**	
赤魚白醤油風味焼き オクラのお浸し ちんげん菜とちくわの胡麻和え ひじき煮 胡瓜漬け 黒豆	豚ロース生姜焼き 高菜ちりめん ささげのお浸し じゃが芋とおからのサラダ 切り昆布煮 鶏レバー煮	牛肉のオイスターソース カリフラワーサラダ 焼きそば 紅芯大根 枝豆とコーンの洋風煮	さば味噌煮 花形人参 肉入り野菜炒め 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		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	
267kcal / 2.1g	307kcal / 2.9g	377kcal / 2.5g	421kcal / 2.2g		○○kcal / ○.○g	

【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　ワンツゥスリー
豊川店

TEL　0533-56-3005
FAX　0533-56-3006

高齢者専門宅配弁当
宅配 COOK 123 ワン・ツゥ・スリー