

2024年9月



やわらか食
昼食

Table with 7 columns (days) and 4 rows (meals). Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional information (kcal/g). Includes a '※ 栄養価表示' section for the 29th and 30th.

【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 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006



2024年9月



やわらか食
夕食

| 1日(日) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) |
|---|---|---|---|--|---|--|
| 鮭のチャンチャン焼き風 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト | 肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 <small>鶏肉と野菜のガーリック風味</small> きんとん | たらの西京焼き <small>ホウレン草と玉子のトマト炒め</small> 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 <small>洋梨のフランボワーズ風味</small> | 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロッコリーの胡麻和え みたらし団子 | ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮 | からあげ 金平レンコン ブロッコリーの胡麻和え ロールキャベツ かぼちゃプリン | 鮭と帆立風味の白ワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 <small>鶏肉と野菜のガーリック風味</small> プリン |
| 190kcal / 1.5g | 231kcal / 1.8g | 159kcal / 1.3g | 227kcal / 1.5g | 153kcal / 0.8g | 210kcal / 1.3g | 208kcal / 1.4g |
| 8日(日) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) |
| 和風おろしハンバーグ そら豆のかぼちゃソース 白菜と豚肉のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 白桃のコンポート | いわしの梅ソース ふろふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト | 牛肉のオイスター炒め コロッケ 菜の花の辛子和え 豆ひじき マンゴーシロップ漬け | ほっけの柚子こしょう 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 <small>そら豆とカリフラワーのソテー</small> 大学芋 | チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト | 鮭かつマヨネーズソース 鶏肉と筍の炒め物 <small>ホウレン草と玉子のトマト炒め</small> 麻婆茄子 大学芋 | ミートローフ ふろふき大根 <small>そら豆とカリフラワーのソテー</small> 豆腐と小松菜の煮びたし 人参プリン |
| 166kcal / 1.5g | 170kcal / 1.0g | 226kcal / 1.5g | 136kcal / 1.2g | 180kcal / 0.8g | 220kcal / 1.2g | 178kcal / 0.9g |
| 15日(日) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) |
| めめけのバター醤油風味 麻婆茄子 菜の花の辛子和え 鶏団子のクリームソース <small>洋梨のフランボワーズ風味</small> | 鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 <small>鮭と菜の花のみぞれあん</small> スイートポテト | 麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ インゲンの白和え エビ真丈 あんずのシロップ煮 | 厚揚げと鶏肉のお煮しめ 菜の花の胡麻和え ごぼうの磯辺揚げ 茹で豚の酢味噌かけ きんとん | たらのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼きうどん 大学芋 | 肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 <small>鶏肉と野菜のガーリック風味</small> きんとん | カレイのおろしソース コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け |
| 191kcal / 0.9g | 188kcal / 1.1g | 140kcal / 0.9g | 198kcal / 1.1g | 159kcal / 0.9g | 231kcal / 1.8g | 185kcal / 1.9g |
| 22日(日) | 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) |
| 豚肉の味噌和え <small>(回鍋肉風味)</small> ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 マンゴーシロップ漬け | 八宝菜 マッシュポテト インゲンの土佐和え キャベツのカレーマリネ バナナチョコ | ビーフストロガノフ そら豆のかぼちゃソース チキンのグラタン風 里芋と小松菜の煮物 <small>洋梨のフランボワーズ風味</small> | いわしの梅ソース ふろふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト | すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃のコンポート | めめけの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン | 鶏肉と野菜のカレーソース 海老とホウレン草のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 五目豆 あんずのシロップ煮 |
| 178kcal / 0.9g | 145kcal / 0.8g | 170kcal / 0.8g | 170kcal / 1.0g | 206kcal / 1.6g | 164kcal / 1.0g | 177kcal / 1.0g |
| 29日(日) | 30日(月) | ※ 栄養価表示 | | | | |
| いわし生姜煮 玉子とブロッコリーの炒め物 肉団子と野菜の煮物 レンコンのずんだ和え プリン | チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト | 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 ○○kcal / ○.○g | | | | |
| 160kcal / 1.3g | 180kcal / 0.8g | | | | | |

【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 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006

