

2024年10月



※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
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		鶏肉の柳川風 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	ホッケ塩焼き 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツとさつま揚げの中草煮 うずら豆 野沢菜入り大根の漬物	メンチカツ 蓮根そぼろ 大根サラダ ほうれん草白和え おかか佃煮 フライソース	さば味噌煮 オクラのお浸し ささげの胡麻和え 豆腐と野菜のそぼろあん 人参しりしり しそ昆布	牛肉と野菜のオイスターソース しゅうまい ポテトとウィンナー 黒豆 白菜漬け
	○○kcal / ○.○g	153kcal / 2.5g	187kcal / 1.6g	311kcal / 1.7g	244kcal / 1.9g	229kcal / 1.7g
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
にしん甘辛煮 人参煮 お豆と昆布の煮物 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 高菜ナムル 大根としその実の漬物	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ パンプキンサラダ 鶏肉入り玉子とじ 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん 広島菜漬け	あじみりん焼き 味付いんげん 切干大根煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ 小豆煮 胡瓜漬け	ふしめんたいコロツケ 豆サラダ 高野豆腐と野菜の煮物 おくらと湯葉のお浸し 桜でんぶ	メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け 野菜しんじょう 春雨と野菜のそぼろ炒め わさび菜おひたし あみ佃煮	豚肉のトマトソース マカロニと果物のサラダ ささみフライ(梅入り) 胡瓜とツナの酢の物 塩えんどう豆	カツオ煮付け 花形人参 ミートボール(オニオンソース) キャベツとさつま揚げの中草煮 小松菜のお浸し しば漬け
207kcal / 2.0g	238kcal / 2.5g	148kcal / 1.2g	273kcal / 1.7g	144kcal / 1.8g	263kcal / 1.9g	166kcal / 1.8g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) 焼きそば 出汁巻き玉子 枝豆とコーンの洋風煮 赤ずいきの酢の物	赤魚味噌焼き チンゲン菜のお浸し さつまいもの甘煮 五目揚げ豆腐 ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け	豚肉の葱塩ソース つくねの甘酢あん ラタトゥイユ おクラの胡麻和え 鳴門産細切りわかめ煮	スケソウダラ煮付け 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し 畑のお肉の旨煮 花斗六豆 刻みたくあん	牛肉の柳川風 切干大根煮 大葉入り豆腐団子 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜の生姜漬け	ぶり照焼 花形人参 干し海老入り卵の花 野菜と木耳の彩り炒め おくらのおかか和え 赤しそ大根	豚ロース焼き マカロニのクリーム煮 厚焼き玉子(関東風) チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮
227kcal / 2.1g	234kcal / 1.7g	224kcal / 1.8g	157kcal / 1.5g	300kcal / 2.1g	181kcal / 1.6g	247kcal / 2.0g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
いわし紀州煮 人参煮 蓮根そぼろ 鶏肉と春雨の中華和え 小豆煮 野沢菜入り大根の漬物	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め ミートボール(柚子おろし) 白菜と青菜のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮	白身フライ ひじき煮 大豆ちりめん 広島菜漬け タルタルソース	牛肉と舞茸の生姜醤油 マカロニサラダ チキンポルトマトソース かにかま入り玉子 塩えんどう豆	サーモンバーグ ナポリタン 小松菜の和え物 野菜と蒸し鶏のカレーソース 若布と干し海老の当座煮 大根としその実の漬物	鶏肉の二色巻き 豆ひじき ポテトとウィンナー 高菜ナムル 豚肉のしぐれ煮	さわら塩焼き 華かまぼこ 豆乳入りしっとり卵の花 がんもと野菜の含め煮 おくらのおかか和え 胡瓜漬け
196kcal / 1.7g	185kcal / 1.8g	274kcal / 2.0g	216kcal / 1.9g	204kcal / 2.6g	239kcal / 1.9g	185kcal / 1.8g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
麻婆茄子 なます 鶏さつま揚げ ツナマヨコーン 高菜ちりめん	えびカツ マカロニのクリーム煮 高野豆腐の含め煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物 木耳生姜 フライソース	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ たらこポテトサラダ 野菜とウィンナーの炒め物 人参しりしり 塩えんどう豆	あじ西京焼き 味付いんげん 平麺ピーマン(大豆ミート入り) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 小松菜のお浸し あみ佃煮	豚肉の生姜風味 パンプキンサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん ツナとほうれん草の和え物 白菜漬け		
255kcal / 1.8g	256kcal / 2.1g	259kcal / 2.4g	161kcal / 1.5g	196kcal / 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 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006



2024年10月

高齢者専門宅配弁当



普通食
夕食

※ 栄養価表示		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
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	〇〇kcal / 〇.〇g	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け マカロニと果物のサラダ 茄子と挽肉の味噌炒め おぐらの胡麻和え しば漬け	豚肉豆腐 ひじき煮 出汁巻き玉子 小松菜のお浸し 鶏そぼろ	白糸だらの照焼き 味付いんげん さつまいもの甘煮 畑のお肉の旨煮 ごぼうサラダ 胡瓜漬け	鶏肉と蓮根のチリソース ミートボール(柚子おろし) 肉入り野菜炒め 枝豆とコーンの洋風煮 あみ佃煮	マスの塩焼き 花車かまぼこ ほうれん草と人参の煮浸し 野菜と木耳の彩り炒め 五目厚焼き玉子 赤ずいきの酢の物
	217kcal / 1.5g	198kcal / 2.0g	189kcal / 1.5g	189kcal / 1.5g	146kcal / 1.3g	
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
若鶏から揚げ キャベツと人参の炒め ミートソーススパゲティ 豆腐干と野菜の中華和え ちりめんじゃこの佃煮 胡瓜の生姜漬け	ぶり煮付け 花形人参 干し海老入り卵の花 白菜と青菜のそぼろあんかけ おぐらのおかか和え 刻みたくあん	ハッシュドビーフ スクランブルエッグ(人参) ロールキャベツ ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮	いわし山椒煮 人参煮 小松菜の和え物 鶏さつま揚げ 野菜のマリネ 赤しそ大根	つくね(くわい入り) ひじき煮 野菜とウインナーの炒め物 うずら豆 高菜ちりめん	ふんわりカニ玉 おかず豆 茄子と挽肉の味噌炒め 合鴨スモーク 野沢菜入り大根の漬物	鶏ごぼうフライ ポテトサラダ 高野豆腐の含め煮 片口いわし浅焼き ザーサイ炒め フライソース
240kcal / 2.3g	224kcal / 2.0g	192kcal / 1.6g	220kcal / 1.9g	239kcal / 2.3g	284kcal / 2.6g	271kcal / 2.1g
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
さば塩焼 味付いんげん 豆乳入りしっとり卵の花 チキンポルトマトソース 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	だしから揚げ 平糰ビーフ(大豆ミート入り) キャベツの洋風煮 高菜ナムル 大根としその実の漬物 タルタルソース	にしんみぞれ煮 人参煮 豆ひじき 鶏さつま揚げ いんげんのピーナッツ和え 白菜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ポテトとウインナー 青森県産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮	気仙沼産カツオカツ コールスローサラダ 豆腐干と野菜の中華和え 鶏レバー煮 塩えんどう豆 フライソース	厚揚げの塩そぼろあん ジャンボ肉だんご 花野菜のポトフ 黒豆 しば漬け	メバル煮付け 味付いんげん さつま芋煮 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ツナマヨコーン 紅芯大根
256kcal / 2.1g	212kcal / 1.8g	236kcal / 1.8g	260kcal / 2.1g	269kcal / 1.8g	243kcal / 2.2g	187kcal / 1.5g
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
牛すき煮 豆サラダ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 人参しりしり おかか昆布	あじ塩焼き 花形人参 カリフラワーとウインナーの煮物 大根サラダ ほうれん草のごま和え 胡瓜漬け	鶏肉とインゲンのオイスターソース 野菜しんじょう 豆腐と野菜のそぼろあん ささがききんぴらごぼう 刻みたくあん	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け 湯葉入りチンゲン菜 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 白菜漬け	肉じゃが ささげの胡麻和え 鶏肉入り玉子とじ ちりめんじゃこの佃煮 ふき味噌きゅうり(角一味噌)	シイラフライ ツナの梅風味パスタ ラタトゥイユ 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮 フライソース	チキンミートローフ おかず豆 春雨と野菜のそぼろ炒め 大根とルッコラのサラダ 桜でんぶ トッピングソース(トマト)
204kcal / 2.0g	146kcal / 1.7g	162kcal / 2.2g	172kcal / 1.2g	159kcal / 2.0g	293kcal / 1.9g	214kcal / 2.0g
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し しゅうまい ブロッコリーのカニカマあんかけ 花斗六豆 しば漬け	牛肉のおろし煮 お豆と昆布の煮物 厚焼き玉子(関東風) キャベツのマリネ 広島菜漬け	いわしかつお節煮 オクラのお浸し 切干大根煮 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし 鶏そぼろ	土佐はちきん地鶏のすき煮 ぐる煮 ゆずなます そうだがつおの角煮 おかか昆布 紅生姜漬け	さば煮付け 人参煮 つくねの甘酢あん 鶏肉と春雨の中華和え おぐらと湯葉のお浸し 野沢菜入り大根の漬物		
247kcal / 1.5g	306kcal / 2.0g	195kcal / 1.9g	176kcal / 2.6g	304kcal / 1.8g		

【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

