

| ※ 栄養価表示   |   |   |  |   | 1日(金)   | 2日(土)   |
|---|---|---|--|---|---|---|
| <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表もお渡しできます!</p> <p>エネルギー</p> <p>食塩相当量</p> <p>〇〇kcal / 〇.〇g</p> |   |   |  |   | 赤魚白醤油風味焼き<br>チンゲン菜のお浸し<br>野菜しんじょう<br>茄子と挽肉の味噌炒め<br>うずら豆<br>刻みたくあん                       | 鶏肉と連根のチリソース<br>マカロコと卵のサラダ<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>ささがきまきんぴらごぼう<br>切り昆布煮      |
| 3日(日)   | 4日(月)   | 5日(火)   | 6日(水)  | 7日(木)   | 8日(金)   | 9日(土)   |
| 気仙沼産マグロカツ<br>干し海老入り卵の花<br>キャベツの洋風煮<br>ささみの梅肉和え<br>胡瓜漬け<br>フライソース                        | 麻婆豆腐<br>玉子焼(ミルフィーユ仕立て)<br>大根サラダ<br>ちりめんじゃこの佃煮<br>広島菜漬け              | 白糸だらの照焼き<br>味付いんげん<br>湯葉入りチンゲン菜<br>五目揚げ豆腐<br>花斗六豆<br>紅芯大根       | つくね(くわい入り)<br>おかず豆<br>豆腐干と野菜の中華和え<br>若布と干し海老の当座煮<br>白菜漬け             | ホッケ塩焼き<br>花形人参<br>切干大根煮<br>鶏肉入り玉子とじ<br>高菜ナムル<br>しそ昆布                  | 鶏ごぼうフライ<br>コールスローサラダ<br>高野豆腐の含め煮<br>ほうれん草のごま和え<br>桜でんぶ<br>フライソース                        | いわし山椒煮<br>人参煮<br>しゅうまい<br>フロッコリーのカニカマあんかけ<br>枝豆とコーンの洋風煮<br>大根としその実の漬物 |
| 248kcal / 2.0g  | 182kcal / 1.7g  | 203kcal / 1.4g  | 213kcal / 2.4g   | 144kcal / 1.9g  | 247kcal / 2.0g  | 213kcal / 1.7g  |
| 10日(日)  | 11日(月)  | 12日(火)  | 13日(水)   | 14日(木)  | 15日(金)  | 16日(土)  |
| ハッシュドビーフ<br>ポテトサラダ<br>厚焼き玉子(関東風)<br>合鴨スモーク<br>広島菜漬け                                     | にしんみぞれ煮<br>チンゲン菜のお浸し<br>焼きそば<br>畑のお肉の旨煮<br>野菜のマリネ<br>塩えんどう豆         | 鶏肉の柳川風<br>ミートボール(オニオンソース)<br>キャベツの洋風煮<br>ほうれん草白和え<br>しば漬け       | メバル煮付け<br>味付いんげん<br>さつまいもの甘煮<br>がんもと野菜の含め煮<br>ツナマヨコーン<br>赤しそ大根       | トマトソースハンバーグ<br>ペペロンチーノ<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>大根サラダ<br>おぐらの胡麻和え<br>胡瓜の生姜漬け | ふんわりカニ玉<br>ぐる煮<br>鶏肉と春雨の中華和え<br>わさび菜おひたし<br>ザーサイ炒め                                      | 牛すき焼き風コロッケ<br>ほうれん草コーンバター<br>ロールキャベツ<br>鶏レバー煮<br>赤ずいきの酢の物<br>フライソース   |
| 269kcal / 2.0g  | 236kcal / 1.9g  | 174kcal / 2.2g  | 173kcal / 1.4g   | 268kcal / 2.5g  | 168kcal / 2.5g  | 270kcal / 1.9g  |
| 17日(日)  | 18日(月)  | 19日(火)  | 20日(水)   | 21日(木)  | 22日(金)  | 23日(土)  |
| あじ塩焼き<br>花車かまぼこ<br>ささげのお浸し<br>野菜と木耳の彩炒め<br>小豆煮<br>刻みたくあん                                | 鶏肉のチーズクリームソース<br>マカロコと果物のサラダ<br>ポテトとウインナー<br>枝豆とコーンの洋風煮<br>切り昆布煮    | サーモンバーグ<br>ナポリタン<br>小松菜の和え物<br>畑のお肉の旨煮<br>キャベツのマリネ<br>肉味噌(角一味噌) | 豚肉と木耳の中華旨煮<br>焼きそば<br>チキンポルトマトソース<br>おぐらのおかか和え<br>しば漬け               | いかフライ<br>おかず豆<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>人参しりしり<br>赤しそ大根<br>フライソース              | 牛肉のおろし煮<br>平糰ビーフン(大豆ミート入り)<br>鶏さつま揚げ<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>胡瓜の生姜漬け                         | さば塩焼<br>味付いんげん<br>ひじき煮<br>茄子と挽肉の味噌炒め<br>うずら豆<br>大根としその実の漬物            |
| 153kcal / 1.8g  | 240kcal / 1.5g  | 264kcal / 2.3g  | 227kcal / 2.5g   | 249kcal / 1.9g  | 281kcal / 2.4g  | 258kcal / 2.1g  |
| 24日(日)  | 25日(月)  | 26日(火)  | 27日(水)   | 28日(木)  | 29日(金)  | 30日(土)  |
| 鶏肉とぶなしめじの和風醤油<br>野菜しんじょう<br>春雨と野菜のそぼろ炒め<br>わさび菜おひたし<br>あみ佃煮                             | ぶりの揚げ煮<br>花形人参<br>蓮根そぼろ<br>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平<br>五目厚焼き玉子<br>野沢菜入り大根の漬物 | 厚揚げの塩そぼろあん<br>ツナの梅風味パスタ<br>ラタトゥイユ<br>黒豆<br>白菜漬け                 | いわしかつお節煮<br>人参煮<br>豆ひじき<br>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)<br>高菜ナムル<br>ふき味噌きゅうり(角一味噌) | 炭火焼き鳥<br>じゃが芋とおからのサラダ<br>豆腐干と野菜の中華和え<br>ささがきまきんぴらごぼう<br>木耳生姜          | 静岡県焼津産蒸しメカジキ<br>わさびあん<br>オクラのお浸し・煮味噌<br>キャベツと人参の炒め<br>近江牛コロッケ<br>小女子の佃煮<br>はりはり漬け(昆布入り) | ふんわり豆腐ハンバーグ<br>ナポリタン<br>ささげの胡麻和え<br>肉入り野菜炒め<br>ツナマヨコーン<br>鳴門産細切りわかめ煮  |
| 164kcal / 2.2g  | 224kcal / 1.6g  | 219kcal / 1.6g  | 221kcal / 2.0g   | 219kcal / 2.0g  | 284kcal / 1.9g  | 245kcal / 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 0533-56-3005  
FAX 0533-56-3006



2024年11月



普通食 夕食

Table with 7 columns (Day) and 2 rows (Menu/Calories). Includes menu items like '焼きそば', '豚肉の葱塩ソース', and '鶏さつま揚げ' along with calorie and sodium content.

【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

