

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
銀ひらす照焼き 花形人参 いんげんのピーナッツ和え ささみフライ(梅入り) 胡瓜漬け 豆乳入りしっとり卵の花	豚肉の生姜風味 そぼろ入り人参きんぴら 豆腐干と野菜の中華和え くるみ味噌 ミートボール(柚子おろし)	メバル塩焼き チンゲン菜のお浸し ごぼうサラダ 野菜と木耳の彩り炒め しば漬け なます	牛肉と野菜のオイスターソース ちりめんじゃこの佃煮 大葉入り豆腐団子 鶏そぼろ おかず豆	あじみりん焼き 華かまぼこ キャベツのマリネ 春雨と野菜のそぼろ炒め あみ佃煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物	チリメン・ロー・マト・ツウ・スリー(11月) グリーンピースとベーコンの炒め 五目厚焼き玉子 かぶの湯葉あんかけ 高菜ちりめん マカロニのクリーム煮	ぶり煮付け 味付いんげん 青森県産長芋と胡瓜の和え物 肉入り野菜炒め 大根とその実の漬物 ひじき煮
たんぱく質17.3g 251kcal / 1.7g	たんぱく質15.7g 250kcal / 2.3g	たんぱく質18.9g 166kcal / 1.7g	たんぱく質15.9g 218kcal / 2.0g	たんぱく質18.1g 177kcal / 1.4g	たんぱく質15.9g 251kcal / 2.1g	たんぱく質17.1g 260kcal / 2.0g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
肉じゃが ほうれん草ベーコン 大豆ちりめん チキンポルトマトソース 桜でんぶ 焼きそば	にしん甘辛煮 湯葉の含め煮 一口照り焼きチキン 出汁巻き玉子 赤ずいきの酢の物 小松菜の和え物	若鶏から揚げ イカのマリネ ツナマヨコーン 豆腐の中華あん くるみ味噌 お豆と昆布の煮物	カツオの煮付け 花形人参 小松菜のお浸し とりごぼう 昆布ちりめん 切干大根煮	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て わさび菜おひたし 高野豆腐の含め煮 鶏そぼろ つくねの甘酢あん	さわら塩焼 花車かまぼこ ほうれん草白和え 野菜と木耳の彩り炒め 胡瓜の生姜漬け さつまいもの甘煮	鶏肉と茄子の黒酢あん イカとグリーンピースバター風味 おくらの胡麻和え 厚焼き玉子(関東風) ザーサイ炒め ミートボール(オニオンソース)
たんぱく質15.7g 245kcal / 2.0g	たんぱく質15.8g 248kcal / 1.7g	たんぱく質16.2g 286kcal / 2.0g	たんぱく質19.5g 163kcal / 1.8g	たんぱく質16.2g 245kcal / 2.3g	たんぱく質19.6g 235kcal / 1.6g	たんぱく質18.6g 262kcal / 1.8g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
さば味噌煮 人参煮 豚ももチャーシュー 豆腐と野菜のそぼろあん 刻みたくあん ブロッコリーとコーンの和え物	牛肉と舞茸の生姜醤油 片口いわし浅炊き 鶏肉と春雨の中華和え 桜でんぶ ニラ入り玉子	スケソウダラ煮付け 花形人参 うずら豆 ラタトゥイユ 胡瓜漬け ひじき煮	メンチカツ・フライソース えびとポテトのバター醤油 おくらのおかか和え 高野豆腐と野菜の煮物 しょうがの甘辛煮 蒸し鶏サラダ	いわし紀州煮 がんもの煮物 ツナとほうれん草の和え物 じゃが芋と人参の煮物 はりはり漬 焼きそば	鶏肉と蓮根のチリソース ちりめんじゃこの佃煮 肉入り野菜炒め さばおぼろ 豆サラダ	めばる白醤油風味焼き オクラのお浸し 一口照り焼きチキン ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 刻みたくあん カリフラワーとウィンナーの煮物
たんぱく質15.8g 300kcal / 2.0g	たんぱく質16.2g 163kcal / 2.2g	たんぱく質15.8g 181kcal / 1.8g	たんぱく質15.8g 295kcal / 2.0g	たんぱく質16.2g 227kcal / 2.0g	たんぱく質16.5g 219kcal / 1.6g	たんぱく質17.2g 205kcal / 1.5g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ そぼろ入り人参きんぴら 出汁巻き玉子 広島菜漬け ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え	大葉香るささみカツ・フライソース グリーンピースとベーコンの炒め キャベツのマリネ 高野豆腐の含め煮 豚肉のしぐれ煮 ささげのお浸し	麻婆豆腐 彩かにかまサラダ ささみの梅肉和え 豚肉とポテトのカレーソース 高菜ちりめん しゅうまい	マスの塩焼き 湯葉の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 茄子と挽肉の味噌炒め しば漬け さつまいもの甘煮	豚肉のトマトソース おくらの胡麻和え 鶏肉の黒酢風味 桜でんぶ お豆と昆布の煮物	ホキ西京焼き 味付いんげん 枝豆とコーンの洋風煮 畑のお肉の旨煮 はりはり漬 つくねの甘酢あん	牛肉のおろし煮 五目厚焼き玉子 厚揚げのそぼろあん 胡瓜漬け 蒸し鶏サラダ
たんぱく質15.7g 309kcal / 2.5g	たんぱく質16.2g 274kcal / 2.1g	たんぱく質16.8g 256kcal / 2.2g	たんぱく質16.4g 210kcal / 1.5g	たんぱく質15.7g 235kcal / 1.8g	たんぱく質17.8g 207kcal / 1.6g	たんぱく質15.9g 293kcal / 2.4g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
いかフライ・フライソース ミートマカロニ 鶏レバー煮 高野豆腐と野菜の煮物 あみ佃煮 小松菜の和え物	ハンバーグ・デミグラスソース ペペロンチーノ じゃこ入り湯葉ひじき 豆腐干と野菜の中華和え 白菜漬け 豆サラダ	ぶり照焼 味付いんげん 若布と干し海老の当座煮 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 刻みたくあん ほうれん草と人参の煮浸し	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			
たんぱく質15.7g 255kcal / 2.1g	たんぱく質15.7g 309kcal / 2.4g	たんぱく質16.1g 237kcal / 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



2024年12月



幸たんぱく食 夕食

Table with 7 columns (days) and 10 rows (meals). Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional information (protein, kcal, fat). Includes a summary row 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

