

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
白糸だらの照焼き 花形人参 豚肉の黒胡椒ソース 豆乳入りしっとり卵の花 紅芯大根 小松菜とちくわの煮浸し	鶏肉ときのこのガーリックソテー カリフラワーの洋風煮 蓮根練り胡麻ドレッシング ミートボール(柚子おろし) 塩えんどう豆 青森県産長芋と胡瓜の和え物	ぶり照焼き チンゲン菜のお浸し とりごぼう なます あみ佃煮 かにかま入り玉子	豚肉とアスパラの塩ダレソース 揚げ団子のオイスターソース マカロニのクリーム煮 切り昆布煮 ツナとほうれん草の和え物	鶏つくね焼き(金平入り) ブロッコリーのお浸し かぶの湯葉あんかけ 久米島産紅芋のうむくじボール 胡瓜漬け いんげんのピーナッツ和え	あじみりん焼き ふきの含め煮 厚焼き玉子(関東風) お豆と昆布の煮物 高菜ちりめん 野菜のマリネ	牛肉のオイスターソース おさかなハンバーグ ほうれん草と人参の煮浸し 大根としその実の漬物 おくらと湯葉のお浸し
298kcal / 2.2g	269kcal / 2.2g	353kcal / 1.6g	317kcal / 3.1g	331kcal / 3.4g	305kcal / 1.6g	310kcal / 2.4g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
炙りチキンのトマトソース カラフルピクルス 花野菜のポトフ 焼きそば 広島菜漬け 花斗六豆	豚肉の黒酢あん 和風とろとろ玉子 小松菜とツナの煮浸し 豆ひじき しば漬け ごぼうサラダ	ヒレカツ ナポリタン 根菜の香味炒め コールスローサラダ 野沢菜入り大根の漬物 黒豆 フライソース	にしん甘辛煮 花形人参 牛肉とインゲンのうま煮 切干大根煮 あみ佃煮 小松菜のお浸し	ミートオムレツ カリフラワーの洋風煮 さつま芋煮 つくねの甘酢あん 赤しそ大根 わさび菜おひたし	ネギ塩豚コース焼き キャベツと人参の炒め ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 マカロニサラダ 胡瓜の生姜漬け いんげんのピーナッツ和え	麻婆茄子 かにかま入り玉子 大根サラダ ミートボール(オニオンソース) 塩えんどう豆 チンゲン菜と人参のお浸し
326kcal / 2.4g	335kcal / 3.4g	391kcal / 2.2g	264kcal / 1.8g	287kcal / 2.2g	290kcal / 3.0g	267kcal / 2.6g
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 野菜と豚肉の炊き合わせ 小松菜の和え物 刻みたくあん 若布と干し海老の当座煮	鶏肉のデミグラスソース 出汁巻き玉子 パンプキンサラダ 大根としその実の漬物 枝豆とコーンの洋風煮	牛焼肉 ささげの胡麻和え じゃが芋と人参の煮物 ひじき煮 胡瓜漬け 高菜ナムル	白身フライ ささみチーズフライ なます 湯葉入りチンゲン菜 白菜漬け ちりめんじゃこの佃煮 タルタルソース・フライソース	牛肉のカレーソース キャベツとヤングコーンの炒め物 豆乳入りしっとり卵の花 豚肉のしぐれ煮 小松菜のお浸し	スケソウダラ煮付け 花形人参 厚揚げのきのこあんかけ ジャンボ肉だんご おかか佃煮 胡瓜とツナの酢の物	ミルフィーユカツ 野菜のマリネ 花野菜のポトフ マカロニと果物のサラダ 刻みたくあん ほうれん草白和え フライソース
418kcal / 3.0g	308kcal / 2.8g	310kcal / 2.7g	333kcal / 2.4g	397kcal / 2.8g	286kcal / 2.6g	342kcal / 2.6g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
麻婆豆腐 おくらの胡麻和え かぶの湯葉あんかけ スクランブルエッグ(チーズ) あみ佃煮 わさび菜おひたし	豚肉の味噌仕立て キャベツ(付合せ) おさかなハンバーグ ささげのお浸し 胡瓜漬け 大根とルッコラのサラダ	さわら塩焼 華かまぼこ 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ しゅうまい 広島菜漬け ささみの梅肉和え	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ キャベツの洋風煮 さつまいもの甘煮 しば漬け おくらのおかか和え	肉じゃが ささげの胡麻和え マカロニのクリーム煮 ザーサイ炒め 黒豆	鶏肉ときのこのガーリックソテー 青菜ピーナッツ和え カリフラワーサラダ 焼きそば 赤しそ大根 枝豆とコーンの洋風煮	豚角煮 味付いんげん 野菜のおろし南蛮 豆ひじき 白菜漬け ささがききんぴらごぼう
266kcal / 2.3g	306kcal / 3.0g	314kcal / 2.6g	288kcal / 3.1g	350kcal / 2.0g	298kcal / 2.9g	349kcal / 2.0g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
ゴロっとイカメンチ 豚肉と木耳の中華旨煮 高野豆腐の含め煮 平麺ピーファン(大豆ミート入り) 胡瓜の生姜漬け 小豆煮	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 大葉入り豆腐団子 ポテトサラダ 桜でんぶ 小松菜のお浸し	豚コースのオニオンソース キャベツと人参の炒め ミートソーススパゲティ ほうれん草と人参の煮浸し 刻みたくあん ツナマヨコーン	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>おかずのみ</p> <p>※ より詳細な栄養価表も お渡します！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 2px;">エネルギー</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin: 2px;">食塩相当量</div> </div>			
360kcal / 2.5g	297kcal / 2.0g	280kcal / 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 ワンツウスリー
豊川店

TEL 0533-56-3005
FAX 0533-56-3006



2024年12月



1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
肉じゃが 出汁巻き玉子 湯葉入りチンゲン菜 白菜漬け うずら豆	白身フライ メンチカツ 野菜とウインナーの炒め物 マカロニと果物のサラダ 赤しそ大根 わさび菜おひたし タルタルソース・フライソース	牛肉のカレーソース さつまいもとリンゴの甘煮 小松菜の和え物 胡瓜の生姜漬け 大豆ちりめん	さば煮付け 人参煮 茄子とピーマンの煮浸し ひじき煮 野沢菜入り大根の漬物 おくらのおかか和え	豚ロース生姜焼き キャベツ(付合せ) 鶏肉と春雨の中華和え <small>龍谷大学生が考えお酢香るおかずサラダ</small> ザーサイ炒め チンゲン菜と人参のお浸し	麻婆豆腐 ブロッコリーのカニカマあんかけ ちくわの炒り煮 ツナの梅風味パスタ 刻みたくあん 小豆煮	大きな海老フライ 肉入り野菜炒め スクランブルエッグ(人参) 胡瓜とアカモクの酢の物 片口いわし浅炊き タルタルソース
322kcal / 1.9g	375kcal / 2.6g	414kcal / 2.6g	394kcal / 2.7g	295kcal / 2.6g	276kcal / 2.6g	368kcal / 2.2g
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 茄子と挽肉の味噌炒め ささげのお浸し 塩えんどう豆 高菜ナムル	デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ ポテトとウインナー ほうれん草コーンバター 鶏そぼろ キャベツのマリネ	鶏肉の柚子おろし 大葉入り豆腐団子 さつまいもの甘煮 白菜漬け 五目厚焼き玉子	豚ロースのオニオンソース ほうれん草と蒸し鶏の和え物 キャベツとヤングコーンの炒め物 豆乳入りしっとり卵の花 胡瓜漬け うずら豆	ぶり照焼き 味付いんげん 野菜のおろし南蛮 <small>平糲ビーフ(大豆ミート入り)</small> 切り昆布煮 おくらの胡麻和え	ビーフメンチカツ ジャーマンポテト <small>ほうれん草と油揚げのお浸し</small> おかず豆 紅芯大根 鶏レバー煮 フライソース	豚肉炙り焼き 中華春雨 <small>ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え</small> カリフラワーとウインナーの煮物 広島菜漬け ツナマヨコーン
265kcal / 1.9g	309kcal / 3.3g	318kcal / 2.3g	290kcal / 3.1g	326kcal / 1.8g	424kcal / 2.8g	290kcal / 3.0g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
こだわりもも唐揚げ いかフライ 高野豆腐と野菜の煮物 ミートソーススパゲティ しば漬け ほうれん草のごま和え フライソース	メバル煮付け オクラのお浸し 厚揚げのそぼろあん しゅうまい あみ佃煮 ささがききんぴらごぼう	トマトソースハンバーグ キャベツのマリネ ブロッコリーとコーンの和え物 マカロニのクリーム煮 赤しそ大根 花斗六豆	鶏肉ときのこのガーリックソテー ほうれん草の干しえび和え 蓮根練り胡麻ドレッシング お豆と昆布の煮物 赤ずいきの酢の物 人参しりしり	豚肉の柳川風 ふきと油揚げの田舎煮 ポテトサラダ 野沢菜入り大根の漬物 一口照り焼きチキン	鶏肉と里芋のミルク煮 茄子と挽肉の味噌炒め 切干大根煮 しそ昆布 いんげんのピーナツ和え	牛肉のオイスターソース 青梗菜の青海苔入り煮浸し かぼちゃの田舎煮 胡瓜の生姜漬け 大豆ちりめん
445kcal / 2.9g	289kcal / 2.4g	333kcal / 3.2g	299kcal / 2.5g	282kcal / 2.9g	296kcal / 2.9g	321kcal / 2.5g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
にしん甘辛煮 味付いんげん 肉入り野菜炒め 蓮根そぼろ 切り昆布煮 ごぼうサラダ	鶏唐揚げの香味ソース ちくわの炒り煮 干し海老入り卵の花 白菜漬け チンゲン菜と人参のお浸し	豚肉のデミグラスソース 人参グラッセ ポテトとウインナー ほうれん草とベーコンのペンネ カリフラワーと大豆のロゼソース カラフルピクルス イカとグリーンピースバター風味	ぶり煮付け ふきの含め煮 きのこ入金牛蒔炒め 厚焼き玉子(関東風) 小松菜の和え物 塩えんどう豆 若布と干し海老の当座煮	ヒレカツ キャベツのマリネ 根菜の香味炒め ミートボール(オニオンソース) 木耳生姜 高菜ナムル フライソース	あじみりん焼き 花形人参 豚肉の黒胡椒ソース 野菜しんじょう あみ佃煮 ツナとほうれん草の和え物	炙りチキンのトマトソース ツイストマカロニ 野菜とウインナーの炒め物 豆乳入りしっとり卵の花 切り昆布煮 おくらと湯葉のお浸し
282kcal / 2.1g	297kcal / 2.5g	295kcal / 3.0g	334kcal / 2.3g	345kcal / 2.6g	330kcal / 2.1g	347kcal / 2.3g
29日(日)	30日(月)	31日(火)		※ 栄養価表示		
ネギ塩豚ロース焼き 山菜とちくわの炊き合わせ ほうれん草ナムル パンプキンサラダ 野沢菜入り大根の漬物 野菜のマリネ	ミートオムレツ 人参グラッセ 牛肉と野菜の洋風煮 ひじき煮 しば漬け いんげんのピーナツ和え	白身魚ひと口竜田 ブロッコリーのお浸し さつまいもとリンゴの甘煮 おかず豆 広島菜漬け 合鴨スモーク 貝入り甘酢あん(きのこ)		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		
279kcal / 2.7g	266kcal / 3.0g	454kcal / 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

