

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 豆乳入りしっとり卵の花 ささみフライ(梅入り) 小松菜とちくわの煮浸し 紅芯大根	豚肉の生姜風味 ミートボール(柚子おろし) 花野菜のポトフ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 塩えんどう豆	メバル塩焼き チンゲン菜のお浸し なます 豆腐と野菜のそぼろあん かにかま入り玉子 あみ佃煮	牛肉と野菜のオイスターソース マカロニのクリーム煮 大葉入り豆腐団子 ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮	あじみりん焼き 華かまぼこ 久米島産紅芋のうむくじボール 春雨と野菜のそぼろ炒め いんげんのピーナッツ和え 胡瓜漬け	チキンミートローフ お豆と昆布の煮物 高野豆腐の含め煮 野菜のマリネ 高菜ちりめん トッピングソース(トマト)	ぶり煮付け 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し 野菜と木耳の彩り炒め おくらと湯葉のお浸し 大根としその実の漬物
209kcal / 1.6g	174kcal / 1.9g	156kcal / 1.5g	212kcal / 2.2g	205kcal / 1.3g	211kcal / 1.8g	194kcal / 1.7g
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 焼きそば チキンポルトマトソース 花斗六豆 広島菜漬け	にしん甘辛煮 オクラのお浸し 豆ひじき 出汁巻き玉子 ごぼうサラダ しば漬け	若鶏から揚げ ナポリタン コールスローサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 野沢菜入り大根の漬物	カツオ煮付け 花形人参 切干大根煮 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	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て つくねの甘酢あん 鶏肉入り玉子とじ わさび菜おひたし 赤しそ大根	さわら塩焼き 花車かまぼこ マカロニサラダ キャベツの洋風煮 いんげんのピーナッツ和え 胡瓜の生姜漬け	鶏肉と茄子の黒酢あん ミートボール(オニオンソース) 厚焼き玉子(関東風) チンゲン菜と人参のお浸し 塩えんどう豆
227kcal / 1.9g	250kcal / 1.9g	244kcal / 1.9g	146kcal / 1.5g	215kcal / 2.4g	170kcal / 1.8g	240kcal / 1.5g
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 小松菜の和え物 畑のお肉の旨煮 若布と干し海老の当座煮 刻みたくあん	牛肉と舞茸の生姜醤油 パンプキンサラダ 鶏肉と春雨の中華和え 枝豆とコーンの洋風煮 大根としその実の漬物	スケソウダラ煮付け 花形人参 ひじき煮 鶏さつま揚げ 高菜ナムル 胡瓜漬け	メンチカツ 湯葉入りチンゲン菜 ポテトとウインナー ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬け フライソース	いわし紀州煮 人参煮 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツとさつま揚げの中華煮 小松菜のお浸し 豚肉のしぐれ煮	鶏肉と蓮根のチリソース ジャンボ肉だんご 春雨と野菜のそぼろ炒め 胡瓜とツナの酢の物 おかか佃煮	めばる白醤油風味焼き オクラのお浸し マカロニと果物のサラダ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ほうれん草白和え 刻みたくあん
251kcal / 2.1g	166kcal / 2.3g	176kcal / 2.0g	275kcal / 1.8g	195kcal / 1.8g	265kcal / 2.1g	226kcal / 1.5g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ スクランブルエッグ(チーズ) ラタトゥイユ わさび菜おひたし あみ佃煮	大葉香るささみカツ ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 大根とルッコラのサラダ 胡瓜漬け フライソース	麻婆豆腐 しゅうまい 野菜とウインナーの炒め物 ささみの梅肉和え 広島菜漬け	マスの塩焼き れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え しば漬け	豚肉のトマトソース マカロニのクリーム煮 大根サラダ 黒豆 ザーサイ炒め	赤魚味噌焼き 味付いんげん 焼きそば あおさ入り玉子焼き 枝豆とコーンの洋風煮 赤しそ大根	牛肉のおろし煮 豆ひじき 鶏肉と春雨の中華和え ささがきまぴらごぼう 白菜漬け
252kcal / 2.2g	238kcal / 2.1g	199kcal / 2.1g	146kcal / 1.7g	239kcal / 1.4g	215kcal / 1.9g	257kcal / 2.0g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
いかフライ 平麺ビーフン(大豆ミート入り) 高野豆腐と野菜の煮物 小豆煮 胡瓜の生姜漬け 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 ポテトサラダ キャベツの洋風煮 小松菜のお浸し 桜でんぶ	ぶり照焼 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し 茄子と挽肉の味噌炒め ツナマヨコーン 刻みたくあん	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			
256kcal / 2.0g	222kcal / 2.2g	214kcal / 1.5g				

【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)
牛肉の柳川風 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	カツオ竜田揚げ マカロニと果物のサラダ 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし 赤しそ大根 甘酢あん	つくね(くわい入り) 小松菜の和え物 ポテトとウインナー 大豆ちりめん 胡瓜の生姜漬け	さば煮付け 人参煮 ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ おくらのおかか和え 野沢菜入り大根の漬物	麻婆茄子 <small>龍谷大学生が考えたお酢香るおからサラダ</small> 鶏さつま揚げ チンゲン菜と人参のお浸し ザーサイ炒め	白菜だらの照焼き 花形人参 ツナの梅風味パスタ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小豆煮 刻みたくあん	鶏ごぼうフライ スクランブルエッグ(人参) キャベツの洋風煮 片口いわし浅焼き 胡瓜とアカモクの酢の物 フライソース
294kcal / 1.5g	231kcal / 1.7g	236kcal / 2.6g	253kcal / 1.8g	247kcal / 2.0g	175kcal / 1.9g	280kcal / 1.7g
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 ささげのお浸し 大根サラダ 高菜ナムル 塩えんどう豆	豚ロース焼き ほうれん草コーンバター ラタトゥイユ キャベツのマリネ 鶏そぼろ	いわし山椒煮 人参煮 さつまいもの甘煮 豆腐干と野菜の中華和え 五目厚焼き玉子 白菜漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆乳入りしっとり卵の花 野菜とウインナーの炒め物 うずら豆 胡瓜漬け	メバル煮付け 味付いんげん <small>平麺ビーフ(大豆ミート入り)</small> がんもと野菜の含め煮 おくらの胡麻和え 切り昆布煮	牛すき焼き風口ロquette おかず豆 花野菜のポトフ 鶏レバー煮 紅芯大根 フライソース	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め カリフラワーとウインナーの煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め ツナマヨコーン 広島菜漬け
153kcal / 1.3g	207kcal / 2.1g	215kcal / 1.6g	276kcal / 2.3g	152kcal / 1.6g	280kcal / 1.7g	223kcal / 2.1g
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
豚肉と木耳の中華旨煮 ミートソーススパゲティ 五目揚げ豆腐 ほうれん草のごま和え しば漬け	ホッケ塩焼き れんこんの甘酢漬け しゅうまい <small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small> ささがききんぴらごぼう あみ佃煮	チキンと野菜のガーリック風味 マカロニのクリーム煮 高野豆腐の含め煮 花斗六豆 赤しそ大根	にしんみぞれ煮 味付いんげん お豆と昆布の煮物 茄子と挽肉の味噌炒め 人参しりしり 赤ずいきの酢の物	ハッシュドビーフ ポテトサラダ 大葉入り豆腐団子 一口照り焼きチキン 野沢菜入り大根の漬物	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し 切干大根煮 鶏肉入り玉子とじ いんげんのピーナッツ和え しそ昆布	豚肉とがんもの含め煮 かぼちゃの田舎煮 野菜と木耳の彩り炒め 大豆ちりめん 胡瓜の生姜漬け
272kcal / 2.3g	182kcal / 1.9g	197kcal / 1.9g	239kcal / 1.6g	220kcal / 1.9g	209kcal / 1.7g	174kcal / 1.9g
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
あじ塩焼き 味付いんげん 蓮根そぼろ <small>豆腐干と野菜の中華和え</small> ごぼうサラダ 切り昆布煮	ふんわりカニ玉 干し海老入り卵の花 鶏さつま揚げ チンゲン菜と人参のお浸し 白菜漬け	豚肉のデミグラスソース カリフラワーと大豆のロゼソース 人参グラッセ ほうれん草とベーコンのペンネ イカとグリーンピースバター風味 カラフルピクルス	若鶏の照焼き ナポリタン 小松菜の和え物 ロールキャベツ 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆	白身フライ <small>ミートボール(オニオンソース)</small> <small>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平</small> 高菜ナムル 木耳生姜 タルタルソース	茄子と大豆ミートのカレー風味 野菜しんじょう ポテトとウインナー ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮	さば塩焼 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 チキンボールトマトソース おくらと湯葉のお浸し 切り昆布煮
173kcal / 1.8g	219kcal / 2.6g	246kcal / 2.6g	184kcal / 1.5g	251kcal / 2.0g	202kcal / 2.1g	268kcal / 1.9g
29日(日)	30日(月)	31日(火)	※ 栄養価表示			
鶏肉のチーズクリームソース パンプキンサラダ 厚焼き玉子(関東風) 野菜のマリネ 野沢菜入り大根の漬物	いわしかつお節煮 人参煮 ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え しば漬け	海老天ぶら 天つゆ おかず豆 畑のお肉の旨煮 合鴨スモーク 広島菜漬け	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>エネルギー</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>食塩相当量</p> </div>			
242kcal / 1.8g	179kcal / 2.3g	277kcal / 1.7g	〇〇kcal / 〇.〇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

