

2025 年 9 月

普通食
昼食

※ 栄養価表示	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)	6 日 (土)
おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も エネルギー 食塩相当量	いわし山椒煮 味付いんげん つくねの甘酢あん 野菜と木耳の彩り炒め 花斗六豆 ふさ味噌きゅうり (角一味噌)	麻婆豆腐 切干大根煮 鶏さつま揚げ 高菜ナムル しば漬け	炭火焼き鳥 マカロニと果物のサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 刻みたくあん	デミグラスソースハンバーグ ナポリタン 干し海老入り卵の花 花野菜のポトフ ツナとほうれん草の和え物 キャロットラペ	白身フライ ひじき煮 ロールキャベツ おくらの胡麻和え 塩えんどう豆 タルタルソース	豚肉の葱塩ソース お豆と昆布の煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ 片口いわし浅炊き おかか生姜
○○kcal /	240kcal / 2.1g	188kcal / 2.2g	265kcal / 1.7g	240kcal / 2.3g	229kcal / 1.6g	198kcal / 2.4g
7 日 (日)	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)
メバル煮付け 味付いんげん マカロニサラダ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 わさび菜おひたし 鳴門産細切りわかめ煮	若鶏のカレー焼き ペペロンチーノ ミートボール(柚子おろし) キャベツの洋風煮 人参しりしり ザーサイ炒め	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 春雨と野菜のそぼろ炒め 大豆の甘煮 野沢菜入り大根の漬物	鶏ごぼうフライ ささげの胡麻和え ラタトゥイユ 胡瓜とツナの酢の物 豚肉のしぐれ煮 フライソース	鶏のお肉とキャベツの味噌炒め (角一味噌) にしんみぞれ煮 花形人参 小松菜の和え物 花斗六豆 しば漬け	豚肉のトマトソース 野菜しんじょう 大根サラダ モロヘイヤの辛子和え 桜でんぶ	サーモンバーグ ナポリタン スクランブルエッグ (人参) 豆腐干と野菜の中華和え 若布と干し海老の当座煮 塩えんどう豆
150kcal / 1.8g	215kcal / 1.4g	207kcal / 1.4g	253kcal / 1.8g	219kcal / 2.2g	183kcal / 1.8g	271kcal / 2.2g
14 日 (日)	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)
若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め 切干大根煮 豆腐と野菜のそぼろあん おくらと湯葉のお浸し 白菜漬け	海老・いんげんの天ぷら 舞茸かき揚げ・天つゆ 海老しんじょう ほうれん草と人参の煮浸し 出汁巻き玉子 小豆煮・大根としその実の漬物	肉じゃが 平麺ビーフン (大豆ミート入り) ブロッコリーのカニカマあんかけ 鶏レバー煮 刻みたくあん	ぶりの揚げ煮 華かまぼこ さつまいもの甘煮 畑のお肉の旨煮 小松菜のお浸し しば漬け	豚肉の生姜風味 蓮根そぼろ チキンボールトマトソース おくらのおかか和え 赤しそ大根	さわら塩焼き 味付いんげん 小松菜の和え物 春雨と野菜のそぼろ炒め 枝豆とコーンのカラフルマリネ 胡瓜の生姜漬け	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 ポテトサラダ ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) チンゲン菜と人参のお浸し 昆布ちりめん
166kcal / 1.5g	368kcal / 2.0g	254kcal / 1.7g	280kcal / 1.5g	205kcal / 2.1g	188kcal / 2.1g	191kcal / 2.0g
21 日 (日)	22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 日 (土)
いわしかつお節煮 花形人参 しゅうまい 茄子と挽肉の味噌炒め いんげんのピーナッツ和え 大根としその実の漬物	牛肉と野菜のオイスターソース 豆乳入りしっとり卵の花 鶏肉と春雨の中華和え 黒豆 胡瓜漬け	いかフライ 豆ひじき ポテトとウインナー 蒸し鶏の柚子風味 広島菜漬け フライソース	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン パンプキンサラダ 野菜と木耳の彩り炒め ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮	鶏肉の柳川風 マカロニのクリーム煮 真狩村産人参のクロック 大根とルッコラのサラダ 白菜漬け	茄子と大豆ミートのカレー風味 干し海老入り卵の花 鶏さつま揚げ 高菜ナムル キャロットラペ	さば煮付け 味付いんげん ひじき煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささがききんぴらごぼう おかか佃煮
253kcal / 2.0g	263kcal / 2.0g	251kcal / 1.7g	254kcal / 2.5g	208kcal / 2.0g	255kcal / 2.1g	255kcal / 2.0g
28 日 (日)	29 日 (月)	30 日 (火)				
メンチカツ お豆と昆布の煮物 大根サラダ 小松菜のお浸し 胡瓜漬け フライソース	あじ塩焼き 花形人参 じゃが芋とおからのサラダ ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらのおかか和え 赤しそ大根	鶏肉と蓮根のチリソース 香草パスタ 高野豆腐の含め煮 大豆ちりめん 胡瓜の生姜漬け				
293kcal / 1.8g	161kcal / 1.6g	201kcal / 1.9g				

【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
 FAX

 0533-56-3005
 0533-56-3006


2025 年 9 月

高齢者専門宅配弁当



普通食
夕食

※ 栄養価表示	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)	6 日 (土)
おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も エネルギー 食塩相当量	若鶏から揚げ ナポリタン 蓮根そぼろ 豆腐干と野菜の中華和え ちりめんじゃこの佃煮 大根としその実の漬物	にしん甘辛煮 人参煮 豆サラダ 野菜とウインナーの炒め物 おくらのおかか和え 鶏そぼろ	豚肉と木耳の中華旨煮 小松菜の和え物 たこ入り豆腐しんじょう ザーサイの塩しモン風味 白菜漬け	さわらみりん焼き 味付いんげん 久米島産紅芋のうむくじボール 大根サラダ ささがききんぴらごぼう しそ昆布	鶏肉と茄子の黒酢あん 味噌担々風春雨 (角一味噌) がんもと野菜の含め煮 小豆煮 胡瓜漬け	銀ひらす照焼き 人参煮 さつまいもの甘煮 チキンポルトマトソース ほうれん草のごま和え 赤しそ大根
○○kcal /	218kcal / 2.2g	213kcal / 1.6g	154kcal / 2.2g	233kcal / 1.4g	198kcal / 1.4g	210kcal / 1.4g
7 日 (日)	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)
牛すき焼き風コロッケ カリフラワーとウインナーの煮物 鶏肉入り玉子とし 黒豆 広島菜漬け フライソース	さば塩焼 花形人参 豆乳入りしらとり卵の花 畑のお肉の旨煮 いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん	豚肉のレモンソース しゅうまい 高野豆腐の含め煮 小松菜のお浸し あみ佃煮	いわし紀州煮 チンゲン菜のお浸し 豆ひじき ポテトとウインナー おくらのおかか和え 紅芯大根	厚揚げの塩そぼろあん パンプキンサラダ 鶏肉と春雨の中華和え かにかま入り玉子 高菜ちりめん	スケソウダラ煮付け 人参煮 湯葉入りチンゲン菜 肉入り野菜炒め 合鴨スモーク 切り昆布煮	大葉香るささみカツ おかず豆 野菜と木耳の彩り炒め 青森県産長芋と胡瓜の和え物 キャロットラペ フライソース
302kcal / 1.7g	258kcal / 2.0g	200kcal / 1.7g	181kcal / 1.6g	210kcal / 1.9g	199kcal / 1.7g	253kcal / 1.6g
14 日 (日)	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)
酢豚 焼きそば 鶏さつま揚げ 小松菜とちくわの煮浸し おかか生姜	つくね (くわい入り) ひじき煮 茄子のトマトソース ツナマヨコーン 広島菜漬け	ホッケ塩焼き 花形人参 干し海老入り卵の花 キャベツとさつま揚げの中華煮 ごぼうサラダ 胡瓜漬け	麻婆茄子 (角一味噌) 香草パスタ 高野豆腐と野菜の煮物 五目厚焼き玉子 野沢菜入り大根の漬物	気仙沼産カツオカツ お豆と昆布の煮物 野菜とウインナーの炒め物 ささみの梅肉和え あみ佃煮 フライソース	和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ほうれん草のごま和え ザーサイ炒め	あじ西京焼き れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し 大根のそぼろあん うずら豆 白菜漬け
239kcal / 2.2g	259kcal / 2.4g	254kcal / 1.7g	280kcal / 2.2g	268kcal / 1.9g	229kcal / 2.4g	164kcal / 1.5g
21 日 (日)	22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 日 (土)
鶏肉の二色巻き 豆サラダ キャベツの洋風煮 かにかま入り玉子 キャロットラペ	黄金カレイの煮付け 人参煮 なます 五目揚げ豆腐 わさび菜おひたし おかか生姜	チキンと野菜のガーリック風味 マカロニと果物のサラダ ラタトゥイユ 豆腐と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌) 塩えんどう豆	メバル塩焼き 味付いんげん 切干大根煮 がんもと野菜の含め煮 大豆の甘煮 切り昆布煮	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ミートボール (柚子おろし) 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜とちくわの煮浸し しば漬け	サーモンフライ 蓮根そぼろ 花野菜のポトフ 鶏レバー煮 紅芯大根 タルタルソース	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し キャベツとさつま揚げの中華煮 ツナマヨコーン 刻みたくあん
232kcal / 1.8g	201kcal / 1.6g	206kcal / 1.7g	152kcal / 1.5g	188kcal / 2.4g	225kcal / 1.6g	226kcal / 2.2g
28 日 (日)	29 日 (月)	30 日 (火)				
ぶり照焼 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 小豆煮 広島菜漬け	豚肉とがんもの含め煮 湯葉入りチンゲン菜 厚焼き玉子 (関東風) 枝豆とコーンのカラフルマリネ あみ佃煮	カツオ煮付け 味付いんげん さつまいもの甘煮 畑のお肉の旨煮 人参しりしり 野沢菜入り大根の漬物				
206kcal / 1.6g	211kcal / 1.6g	206kcal / 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
FAX

0533-56-3005
0533-56-3006

