

2025 年 10月

※ 栄養価表示			1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 日 (土)
おかずのみ ※ より詳細な栄養価表も			にしん甘辛煮 湯葉の含め煮 わさび菜おひたし 蒸し鶏の胡麻だれ和え 大根としその実の漬物 ミートボール(オニオンソース)	プレーンオムレツ・ミートソース イカのマリネ 黒豆 大葉入り豆腐団子 胡瓜の生姜漬け ささげのお浸し	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け チンゲン菜と人参のお浸し 野菜と木耳の彩炒め 塩えんどう豆 さつまいもの甘煮	ふしめんたいコロツケ グリーンピースとベーコンの炒め 鶏レバー煮 出汁巻き玉子 桜でんぶ 小松菜の和え物
エネルギー			たんぱく質16.4g 235kcal / 1.9g	たんぱく質16.3g 243kcal / 2.6g	たんぱく質15.9g 203kcal / 1.2g	たんぱく質15.8g 312kcal / 2.0g
食塩相当量						
○○kcal /						
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
さば塩焼 味付いんげん 石布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌) じゃが芋と人参の煮物 刻みたくあん 蓮根そぼろ	鶏肉と茄子の黒酢あん 彩かにかまサラダ 大豆の甘煮 がんもと野菜の含め煮 広島菜漬け ミートボール(柚子おろし)	ぶり煮付け 人参煮 いんげんのピーナッツ和え キャベツの洋風煮 あみ佃煮 ひじき煮	つくね (くわい入り) イカと揚げ芋のオーロラソース 小松菜とちくわの煮浸し 厚揚げのそぼろあん 赤ずいきの酢の物 切干大根煮	シイフライ・フライソース ミートマカロニ かにかま入り玉子 豆腐干と野菜の中華和え おかか昆布 おかず豆	酢豚 ほうれん草ベーコン 一口照り焼きチキン かぶの湯葉あんかけ ザーサイ炒め 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)	ホキ西京焼き 花形人参 切昆布と油揚げのおかか煮 畑のお肉の旨煮 刻みたくあん ブロッコリーとコーンの和え物
たんぱく質16.3g 313kcal / 2.0g	たんぱく質15.7g 222kcal / 1.6g	たんぱく質16.7g 255kcal / 1.6g	たんぱく質15.9g 218kcal / 2.4g	たんぱく質15.8g 301kcal / 2.1g	たんぱく質15.8g 245kcal / 1.9g	たんぱく質16.3g 169kcal / 1.7g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
若鶏のカレー焼き キャベツと人参の炒め ごぼうサラダ 豚肉入り甘辛春雨 しば漬け さつまいもの甘煮	いわし紀州煮 湯葉の含め煮 おぐらの胡麻和え 鶏さつま揚げ 白菜漬け 蓮根そぼろ	牛肉の甘辛焼き 鶏レバー煮 ラタトゥイユ しそ昆布 味噌担々風春雨 (角一味噌)	ホッケ塩焼 味付いんげん 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん ポテトとウイナー 胡瓜の生姜漬け ひじき煮	ハンバーグ・和風おろしソース ペペロンチーノ ちりめんじゃこの佃煮 高野豆腐と野菜の煮物 赤ずいきの酢の物 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え	白糸だらの照焼き 花形人参 大根とルッコラのサラダ さがきごぼうと薩摩揚げの金平 あみ佃煮 カリフラワーとウイナーの煮物	鶏肉の二色巻き ほうれん草ベーコン そうだがつおの角煮 じゃが芋と人参の煮物 ふき味噌きゅうり (角一味噌) しゅうまい
たんぱく質16.3g 262kcal / 1.8g	たんぱく質16.6g 228kcal / 1.8g	たんぱく質15.8g 254kcal / 2.6g	たんぱく質16.4g 280kcal / 2.7g	たんぱく質16.4g 278kcal / 2.4g	たんぱく質16.8g 154kcal / 1.6g	たんぱく質16.3g 302kcal / 2.6g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
あじ西京焼き 花車かまぼこ いんげんのピーナッツ和え 大根サラダ 切り昆布煮 香草パスタ	メンチカツ・フライソース イカと揚げ芋のオーロラソース 豚ももチャーシュー 花野菜のポトフ おかか生姜 お豆と昆布の煮物	ナガメバルのトマト煮 ペペロンチーノ ごぼうサラダ たこ入り豆腐しんじょう 塩えんどう豆 湯葉入りチンゲン菜	だしから揚げ・タルタルソース グリーンピースとベーコンの炒め ザーサイの塩レモン風味 豆腐の中華あん 刻みたくあん 豆乳入りしっとり卵の花	マス塩焼き 湯葉の含め煮 おぐらのおかか和え 大根のそぼろあん あみ佃煮 豆ひじき	豚肉とがんもの含め煮 彩かにかまサラダ 黒豆 おさかなハンバーグ 高菜ちりめん ツナの梅風味パスタ	ぶり照焼 人参煮 小松菜のお浸し 茄子と挽肉の味噌炒め はりはり漬 さつまいもの甘煮
たんぱく質18.3g 192kcal / 1.5g	たんぱく質16.0g 299kcal / 2.2g	たんぱく質15.8g 193kcal / 2.1g	たんぱく質17.0g 260kcal / 1.9g	たんぱく質19.5g 184kcal / 1.6g	たんぱく質15.9g 273kcal / 2.1g	たんぱく質16.9g 295kcal / 1.3g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)	
豚肉と木耳の中華旨煮 竹輪とじゃこの煮物 五目揚げ豆腐 赤ずいきの酢の物 蒸し鶏サラダ	さば煮付け 味付いんげん おぐらと湯葉のお浸し 豆腐と野菜のそぼろあん しそ昆布 カリフラワーとウイナーの煮物	麻婆茄子 (角一味噌) イカとグリーンピースバター風味 わさび菜おひたし 鶏肉と春雨の中華和え カラフルピクルス 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)	スケソウダラ煮付け 花形人参 胡瓜とツナの酢の物 さがきごぼうと薩摩揚げの金平 おかか佃煮 平麺ビーフン (大豆ミート入り)	大葉香るさがきカツ・フライソース ほうれん草ベーコン うずら豆 ロールキャベツ 豚肉のしぐれ煮 マカロニのクリーム煮	ハンバーグ・トマトソース ペペロンチーノ 片口いわし浅炊き 高野豆腐と野菜の煮物 しば漬け 豆乳入りしっとり卵の花	
たんぱく質15.8g 273kcal / 2.3g	たんぱく質15.7g 302kcal / 1.9g	たんぱく質15.8g 225kcal / 2.4g	たんぱく質17.0g 166kcal / 1.8g	たんぱく質17.2g 308kcal / 1.6g	たんぱく質15.7g 311kcal / 2.6g	

【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 10月


 幸たんぱく食
夕食

※ 栄養価表示			1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)	4 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 ○○kcal /			鶏ごぼうフライ・フライソース えびとポテトのバター醤油 ちりめんじゃこの佃煮 豆腐干と野菜の中華和え くるみ味噌 豆ひじき たんぱく質15.8g 299kcal / 2.0g	いわし山椒煮 がんもの煮物 ほうれん草のごま和え 畑のお肉の旨煮 キャロットラペ マカロニサラダ たんぱく質16.0g 236kcal / 1.8g	鶏肉ねぎ塩ダレ ツナサラダ たこ入り豆腐しんじょう ふき味噌さけ(角一味噌) カリフラワーとウインナーの煮物 たんぱく質16.0g 241kcal / 2.2g	メバル煮付け 人参煮 おくらのおかか和え 高野豆腐と野菜の煮物 ザーサイ炒め なます たんぱく質17.0g 162kcal / 1.6g
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
ハンバーグ・デミグラスソース ペペロンチーノ 片口いわし浅炊き 花野菜のポトフ 白菜漬け 蒸し鶏サラダ たんぱく質15.9g 283kcal / 2.5g	白身フライ・タルタルソース イカとグリーンピースバター風味 そぼろ入り人参きんぴら 鶏肉と春雨の中華和え 大根としその実の漬物 湯葉入りチンゲン菜 たんぱく質16.3g 243kcal / 2.2g	豚肉の葱塩ソース 枝豆とコーンのカラフルマリネ 鶏さつま揚げ しょうがの甘辛煮 ニラ入り玉子 たんぱく質15.7g 245kcal / 2.0g	あじみりん焼き 花形人参 うずら豆 野菜とウインナーの炒め物 胡瓜漬け 香草パスタ たんぱく質17.9g 203kcal / 1.4g	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め 大根とルッコラのサラダ 高野豆腐の含め煮 くるみ味噌 しゅうまい たんぱく質17.8g 304kcal / 1.7g	サーモンバーグ えびとポテトのバター醤油 わさび菜おひたし ささみフライ(梅入り) 豚肉のしぐれ煮 豆乳入りしっとり卵の花 たんぱく質15.7g 278kcal / 2.3g	豚肉の南蛮風 合鴨スモーク 豆腐と野菜のそぼろあん キャロットラペ ミートボール(オニオンソース) たんぱく質15.8g 246kcal / 2.2g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
カツオ竜田揚げ・甘酢あん 彩かにかまサラダ 高菜ナムル 茄子と挽肉の味噌炒め 桜でんぶ 豆ひじき たんぱく質15.8g 250kcal / 1.6g	鶏肉とインゲンのおイスターソース ツナとほうれん草の和え物 厚焼き玉子(関東風) 胡瓜とアカモクの酢の物 マカロニサラダ たんぱく質15.8g 211kcal / 1.8g	にしんみぞれ煮 がんもの煮物 黒豆 筑前煮 おかか生姜 野菜しんじょう たんぱく質16.4g 254kcal / 2.0g	豚肉のトマトソース ささみの梅肉和え 大葉入り豆腐団子 塩えんどう豆 スクランブルエッグ(人参) たんぱく質15.9g 280kcal / 1.7g	ぶりの揚げ煮 ちくわの煮物 おくらと湯葉のお浸し 鶏そぼろ 干し海老入り卵の花 たんぱく質16.4g 271kcal / 1.7g	麻婆豆腐 イカのマリネ ツナマヨコーン 鶏肉と春雨の中華和え おかか昆布 ささげのお浸し たんぱく質16.2g 190kcal / 2.4g	黄金カレイ唐揚げ ミートマカロニ わさび菜おひたし がんもと野菜の含め煮 しば漬け 豆サラダ たんぱく質16.0g 223kcal / 2.2g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
鶏肉と蓮根のチリソース 五目厚焼き玉子 厚揚げのそぼろあん 胡瓜漬け 小松菜の和え物 たんぱく質16.0g 194kcal / 1.9g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 片口いわし浅炊き 豆腐干と野菜の中華和え ザーサイ炒め つくねの甘酢あん たんぱく質16.4g 251kcal / 2.5g	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め 胡瓜とツナの酢の物 野菜と木耳の彩り炒め 白菜漬け 切干大根煮 たんぱく質16.3g 186kcal / 1.7g	いわしかつお節煮 がんもの煮物 大豆の甘煮 畑のお肉の旨煮 胡瓜の生姜漬け ほうれん草と人参の煮浸し たんぱく質17.4g 221kcal / 2.0g	茄子と大豆ミートのカレー風味 えびとポテトのバター醤油 キャベツのマリネ 鶏さつま揚げ 桜でんぶ ささげの胡麻和え たんぱく質15.7g 250kcal / 2.2g	気仙沼産マグロカマ・フライソース ほうれん草ベーコン 鶏レバー煮 厚焼き玉子(関東風) キャロットラペ ブロッコリーとコーンの和え物 たんぱく質15.7g 306kcal / 2.1g	チキンミートローフ・ソテーソース(トマト) イカのマリネ 切昆布と油揚げのおかか煮 豚肉入り甘辛春雨 胡瓜漬け スクランブルエッグ(人参) たんぱく質16.1g 269kcal / 2.3g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)	
さわら塩焼 花形人参 チンゲン菜と人参のお浸し キャベツの洋風煮 塩えんどう豆 蓮根そぼろ たんぱく質19.4g 209kcal / 1.3g	炭火焼き鳥 ツナマヨコーン 真狩村産人参のコンロケ しょうがの甘辛煮 香草パスタ たんぱく質16.2g 286kcal / 1.7g	三陸産さんまのおろし煮 人参煮・さつま芋煮 合鴨スモーク 秋野菜の煮物 小松菜の和え物 栗甘露煮・くるみ味噌 たんぱく質12.1g 342kcal / 2.0g	豚肉の生姜風味 いんげんのピーナッツ和え チキンポルクトマトソース 昆布ちりめん カリフラワーと海老のサラダ たんぱく質15.8g 243kcal / 2.2g	あじ塩焼き 味付いんげん 青森県産長芋と胡瓜の和え物 がんもと野菜の含め煮 ザーサイ炒め 切干大根煮 たんぱく質18.4g 148kcal / 1.4g	鶏肉の柳川風 イカと揚げ芋のオーロラソース おくらのおかか和え 肉入り野菜炒め 刻みたくあん お豆と昆布の煮物 たんぱく質16.9g 191kcal / 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
 FAX

 0533-56-3005
 0533-56-3006
