

2025 年 10 月

健康ボリューム食
昼食

※ 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			ぶり煮付け チンゲン菜のお浸し 春雨サラダ 根菜の香味炒め ミートボール(オニオンソース) 大根としその実の漬物 若布と干し海老の当座煮	鶏肉のデミグラスソース ツナの梅風味パスタ ささげのお浸し おかか昆布 黒豆	あじみりん焼き れんこんの甘酢漬け 鶏さつま揚げ 切干大根煮 塩えんどう豆 おくらと湯菜のお浸し	サーモンフライ・タルタルソース 大葉香るささみカツ・フライソース ブロッコリーとコーンの和え物 おかず豆 広島菜漬け ちりめんじゃこの佃煮
○○kcal /			312kcal / 2.5g	325kcal / 2.8g	274kcal / 1.7g	420kcal / 2.6g
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
麻婆豆腐 ほうれん草と油揚げのお浸し 焼ギョーザ マカロニと果物のサラダ 刻みたくあん 若布と胡瓜の香味増和え (角一味増)	鶏肉と里芋のミルク煮 かにかま入り玉子 ミートボール(柚子おろし) おかか生姜 チンゲン菜と人参のお浸し	さば煮付け 人参煮 茄子とピーマンの煮浸し ひじき煮 あみ佃煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物	豚肉ときこの生姜醤油炒め ブロッコリーのお浸し パンプキンサラダ お豆と昆布の煮物 紅芯大根 小松菜とちくわの煮浸し	ゴロっとイカメンチ 豚肉と木耳の中華旨煮 花野菜のポトフ ほうれん草と人参の煮浸し 鶏そぼろ ツナマヨコーン	豚肉とアスパラの塩タレソース 野菜とウインナーの炒め物 豆サラダ 胡瓜漬け 一口照り焼きチキン	鶏唐揚げの香味ソース 白菜と青菜のそぼろあんかけ スクランブルエッグ (人参) 刻みたくあん 大豆ちりめん
316kcal / 2.7g	268kcal / 2.5g	402kcal / 2.5g	265kcal / 3.2g	305kcal / 2.2g	265kcal / 2.7g	364kcal / 2.8g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
ぶり照焼き れんこんの甘酢漬け いんげんの生姜醤油和え さつまいもの甘煮 しば漬け 若布と干し海老の当座煮	麻婆茄子 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え じゃが芋と人参の煮物 湯葉入りチンゲン菜 白菜漬け うずら豆	大きな海老フライ・タルタルソース ふきと油揚げの田舎煮 味噌担々風春雨 (角一味増) 紅芯大根 鶏レバー煮	いわし山椒煮 味付いんげん 厚焼き玉子 (関東風) ひじき煮 胡瓜の生姜漬け 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん	ネギ塩豚ロース焼き なます 茄子とピーマンの煮浸し パンプキンサラダ 昆布ちりめん チンゲン菜と人参のお浸し	さば味噌煮 花形人参 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 蓮根そぼろ あみ佃煮 大根とルッコラのサラダ	ミートオムレツ ブロッコリーのお浸し 肉入り野菜炒め しゅうまい 赤ずいきの酢の物 そうだがつつおの角煮
302kcal / 1.8g	264kcal / 2.6g	254kcal / 2.2g	280kcal / 2.7g	297kcal / 3.2g	412kcal / 2.2g	280kcal / 2.4g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
豚肉炙り焼き ザーサイの塩レモン風味 きのこと金平牛蒡炒め 香草パスタ 赤しそ大根 いんげんのピーナッツ和え	白身フライ・タルタルソース こだわりもも唐揚げ マロニー中華風 お豆と昆布の煮物 おかか生姜 高菜ナムル	豚肉の黒酢あん 小松菜とじゃこのお浸し 高野豆腐と野菜の煮物 ポテトサラダ 塩えんどう豆 人参しりしり	鶏肉ときこのガーリックソテー ペペロンチーノ ラタトゥイユ 豆乳入りしっとり卵の花 刻みたくあん 枝豆とコーンのカラフルマリネ	デミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ カリフラワーとウインナーの煮物 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) あみ佃煮 胡瓜とツナの酢の物	豚ロースのオニオンソース 青梗菜の青海苔入り煮浸し ジャーマンポテト なます 鶏そぼろ 黒豆	メバル煮付け 人参煮 鶏肉のみぞれ煮 さつまいもの甘煮 切り昆布煮 小松菜のお浸し
282kcal / 3.2g	438kcal / 2.4g	340kcal / 3.1g	328kcal / 2.6g	305kcal / 3.1g	292kcal / 2.5g	281kcal / 1.9g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)	
ピーマンチカツ・フライソース ブロッコリーのお浸し 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ 赤ずいきの酢の物 大豆の甘煮	あじ西京焼き 味付いんげん 湯葉入りチンゲン菜 豚肉の黒胡椒ソース 切干大根煮 しそ昆布 ごぼうサラダ	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て キャベツとヤングコーンの炒め物 豆ひじき しば漬け わさび菜おひたし	牛肉のカレーソース ほうれん草と油揚げのお浸し 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 野沢菜入り大根の漬物 小豆煮	ミルフィーユカツ・フライソース おくらとひじきの和え物 大根サラダ おかず豆 キャロットラペ 小松菜とちくわの煮浸し	牛焼肉 ザーサイ炒め 出汁巻き玉子 豆乳入りしっとり卵の花 おかか生姜 枝豆とコーンのカラフルマリネ	
444kcal / 2.9g	327kcal / 2.5g	271kcal / 2.9g	386kcal / 2.5g	318kcal / 2.4g	384kcal / 2.2g	

【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

健康ボリューム食
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			こだわもも唐揚げ 牛すき焼き風コロケ フライソース 花野菜のポトフ 豆ひじき しば漬け ザーサイの塩レモン風味	豚角煮 青菜ピーナッツ和え 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 赤ずいきの酢の物 ごぼうサラダ	鶏肉のカレーソース ジャーマンポテト 野菜のおろし南蛮 平麺ビーフン (大豆ミート入り) ふき味噌きゅうり (角一味噌) わさび菜おひたし	さわら塩焼 人参煮 ちんげん菜とちくわの胡麻和え なます 切り昆布煮 花斗六豆
○○kcal /			436kcal / 2.7g	394kcal / 2.4g	342kcal / 3.0g	291kcal / 1.9g
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
豚ロースのオニオンソース キャベツと人参の炒め さつま芋煮 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 白菜漬け 高菜ナムル	ビーフメンチカツ・フライソース ささげの胡麻和え 春雨と野菜のそぼろ炒め 干し海老入り卵の花 大根としその実の漬物 小豆煮	ミートオムレツ 合鴨スモーク ツナとほうれん草の和え物 蓮根そぼろ しば漬け 枝豆とコーンのカラフルマリネ	白糸だらの照焼き 花形人参 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 香草パスタ 塩えんどう豆 ささがききんぴらごぼう	鶏肉の柚子おろし かぶの湯葉あんかけ しゅうまい 高菜ちりめん 大豆の甘煮	赤魚白醤油風味焼き 花車かまぼこ 五目揚げ豆腐 豆乳入りしっとり卵の花 野沢菜入り大根の漬物 いんげんのピーナッツ和え	豚肉の味噌仕立て キャベツと人参の炒め 鶏肉と春雨の中華和え ミートボール(オニオンソース) キャロットラペ 小松菜のお浸し
266kcal / 2.5g	463kcal / 2.9g	326kcal / 2.7g	285kcal / 2.0g	328kcal / 2.1g	319kcal / 1.8g	322kcal / 2.6g
12 日 (日)	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)	18 日 (土)
チキンカツ・フライソース ごぼうサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 豆ひじき 大根としその実の漬物 おくらのおかか和え	トマトソースハンバーグ 青菜ピーナッツ和え キャベツの洋風煮 マカロニサラダ 胡瓜とアカモクの酢の物 人参しりしり	豚肉の柳川風 根菜の香味炒め カリフラワーとウインナーの煮物 おかか生姜 黒豆	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 高野豆腐の含め煮 おかず豆 ザーサイ炒め わさび菜おひたし	白身魚の口醤油・貝入り甘酢あん (※のこ) 小松菜とちくわの煮浸し ツナの梅風味パスタ 干し海老入り卵の花 刻みたくあん ささがききんぴらごぼう	豚ロース生姜焼き キャベツ (付合せ) おさかなハンバーグ ささげのお浸し キャロットラペ 大豆の甘煮	ミルフィーユカツ・フライソース ナポリタン ポテトとウインナー 切干大根煮 しば漬け おくらの胡麻和え
279kcal / 2.3g	290kcal / 2.9g	254kcal / 2.8g	280kcal / 2.5g	406kcal / 3.0g	316kcal / 2.6g	319kcal / 2.6g
19 日 (日)	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	25 日 (土)
銀ひらす照り焼き ふきの含め煮 茄子と挽肉の味噌炒め 小松菜の和え物 胡瓜漬け キャベツのマリネ	麻婆豆腐 ニラ入り玉子 ブロッコリーとコーンの和え物 つくねの甘酢あん 紅芯大根 花斗六豆	牛焼肉 キャベツと人参の炒め ちくわの炒り煮 マカロニのクリーム煮 白菜漬け ほうれん草のごま和え	にしん甘辛煮 人参煮 厚揚げのそぼろあん ミートボール(柚子おろし) 胡瓜の生姜漬け おくらと湯葉のお浸し	鶏肉と里芋のミルク煮 キャベツとさつま揚げの中華煮 ささげの胡麻和え 大根としその実の漬物 うずら豆	サーモンフライ・タルタルソース 鶏ごぼうフライ・フライソース 野菜とペンネのケチャップ炒め ひじき煮 おかか佃煮 ほうれん草白和え	豚肉ときこの生姜醤油炒め ささげのお浸し スクランブルエッグ (人参) 干し海老入り卵の花 胡瓜漬け ツナマヨコーン
305kcal / 2.4g	266kcal / 2.5g	297kcal / 2.5g	276kcal / 2.3g	267kcal / 2.6g	457kcal / 2.8g	330kcal / 2.9g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)	
炙りチキンのトマトソース カラフルピクルス 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 蓮根そぼろ 塩えんどう豆 おくらの胡麻和え	豚肉とアスパラの塩ダレソース ささみフライ (梅入り) 香草パスタ 白菜漬け ちりめんじゃこの佃煮	三陸産さんまのおろし煮 小松菜の和え物 秋野菜の煮物 栗甘露煮 鶏肉入り玉子とし くるみ味噌 さつま芋煮・人参煮	鶏つくね焼き (金平入り) キャベツのマリネ ブロッコリーのカニカマあんかけ ポテトサラダ あみ佃煮 チンゲン菜と人参のお浸し	さば煮付け 味付いんげん マロニー中華風 野菜しんじょう 肉味噌 (角一味噌) 青森県産長芋と胡瓜の和え物	麻婆茄子 ほうれん草ナムル かぶの湯葉あんかけ お豆と昆布の煮物 刻みたくあん いんげんのピーナッツ和え	
282kcal / 1.9g	281kcal / 2.8g	330kcal / 2.2g	273kcal / 3.5g	415kcal / 2.1g	278kcal / 2.8g	

【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
 FAX

 0533-56-3005
 0533-56-3006
