

2025 年 10月

普通食
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			にしん甘辛煮 チンゲン菜のお浸し ミートボール(オニオンソース) 鶏肉入り玉子とじ 若布と干し海老の当座煮 大根としその実の漬物	プレーンオムレツ ミートソース ささげのお浸し ポテトとウインナー 黒豆 おかか昆布	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根煮 野菜と木耳の彩り炒め おくらと湯葉のお浸し 塩えんどう豆	ふしめんたいコロッケ おかず豆 チキンボールトマトソース ちりめんじゃこの佃煮 広島菜漬け
○○kcal /			197kcal / 2.0g	205kcal / 2.1g	148kcal / 1.2g	293kcal / 1.5g
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 マカロニと果物のサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌) 刻みたくあん	鶏肉と茄子の黒酢あん ミートボール(柚子おろし) がんもと野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し おかか生姜	ぶり煮付け 人参煮 ひじき煮 大根サラダ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮	つくね (くわい入り) お豆と昆布の煮物 ラタトゥイユ 小松菜とちくわの煮浸し 紅芯大根	シイラフライ フライソース ほうれん草と人参の煮浸し 厚焼き玉子 (関東風) ツナマヨコーン 鶏そぼろ	酢豚 豆サラダ キャベツとさつま揚げの中華煮 一口照り焼きチキン 胡瓜漬け	厚揚げの塩そぼろあん スクランブルエッグ (人参) ポテトとウインナー 大豆ちりめん 刻みたくあん
238kcal / 2.0g	174kcal / 1.5g	233kcal / 1.6g	224kcal / 2.1g	302kcal / 1.6g	214kcal / 2.0g	240kcal / 1.6g
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 さつまいもの甘煮 豆腐干と野菜の中華和え 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	いわし紀州煮 人参煮 湯葉入りチンゲン菜 大根のそぼろあん うずら豆 白菜漬け	牛すき焼き風コロッケ フライソース 味噌担々風春雨 (角一味噌) 高野豆腐と野菜の煮物 鶏レバー煮 紅芯大根	ホッケ塩焼き 味付いんげん ひじき煮 鶏さつま揚げ 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん 胡瓜の生姜漬け	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ パンプキンサラダ がんもと野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 昆布ちりめん	さわらみりん焼き 花形人参 蓮根そぼろ ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り) 大根とルッコラのサラダ あみ佃煮	鶏肉の二色巻き しゅうまい 花野菜のポトフ そうだがつおの角煮 赤ずいきの酢の物
199kcal / 1.8g	171kcal / 1.5g	254kcal / 1.9g	280kcal / 2.2g	228kcal / 2.5g	202kcal / 1.2g	238kcal / 2.0g
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 香草パスタ 高野豆腐の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 赤しそ大根	メンチカツ フライソース お豆と昆布の煮物 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 高菜ナムル おかか生姜	ナガメバルのトマト煮 ペペロンチーノ ポテトサラダ たこ入り豆腐しんじょう 人参しりしり 塩えんどう豆	だしから揚げ タルタルソース 豆乳入りしっとり卵の花 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 刻みたくあん	マス塩焼き 花形人参 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) ブロッコリーのカニカマあんかけ 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮	豚肉とがんもの含め煮 なます 野菜とウインナーの炒め物 黒豆 鶏そぼろ	ぶり照焼 人参煮 さつまいもの甘煮 畑のお肉の旨煮 小松菜のお浸し 切り昆布煮
181kcal / 1.7g	299kcal / 2.0g	196kcal / 2.0g	275kcal / 1.8g	180kcal / 1.9g	201kcal / 1.6g	210kcal / 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 マカロニサラダ 五目揚げ豆腐 大豆の甘煮 赤ずいきの酢の物	さばバター醤油炙り焼き 味付いんげん 切干大根煮 豆腐と野菜のそぼろあん ごぼうサラダ しそ昆布	麻婆茄子 (角一味噌) 豆ひじき 鶏肉と春雨の中華和え わさび菜おひたし しば漬け	スケソウダ煮付け 花形人参 平麺ビーフン (大豆ミート入り) ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 小豆煮 野沢菜入り大根の漬物	大葉香るささみカツ フライソース おかず豆 ロールキャベツ 小松菜とちくわの煮浸し キャロットラペ	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 花野菜のポトフ 枝豆とコーンのカラフルマリネ おかか生姜	
276kcal / 1.8g	232kcal / 1.8g	192kcal / 2.2g	157kcal / 1.6g	249kcal / 1.5g	247kcal / 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


2025 年 10月

普通食
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			鶏ごぼうフライ フライソース 豆ひじき 豆腐干と野菜の中華和え ザーサイの塩レモン風味 しば漬け	いわし山椒煮 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 ブロッコリーのカニカマあんかけ ごぼうサラダ 赤ずいきの酢の物	鶏肉ねぎ塩ダレ 平麺ビーフン (大豆ミート入り) キャベツの洋風煮 わさび菜おひたし ふき味噌きゅうり (角一味噌)	メバル煮付け 人参煮 なます 高野豆腐と野菜の煮物 花斗六豆 切り昆布煮
○○kcal /			237kcal / 2.1g	208kcal / 1.5g	203kcal / 2.1g	165kcal / 1.4g
5 日 (日)	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)	11 日 (土)
デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 野菜とウインナーの炒め物 高菜ナムル 白菜漬け	白身フライ タルタルソース 干し海老入り卵の花 鶏肉と春雨の中華和え 小豆煮 大根としその実の漬物	豚肉の葱塩ソース 蓮根そぼろ 鶏さつま揚げ 枝豆とコーンのカラフルマリネ しば漬け	あじみりん焼き 花形人参 香草パスタ 畑のお肉の旨煮 ささがききんぴらごぼう 塩えんどう豆	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め しゅうまい 高野豆腐の含め煮 大豆の甘煮 高菜ちりめん	サーモンバーグ ナポリタン 豆乳入りしっとり卵の花 ささみフライ (梅入り) いんげんのピーナッツ和え 野沢菜入り大根の漬物	豚肉の南蛮風 ミートボール (オニオンソース) 野菜と木耳の彩炒め 小松菜のお浸し キャロットラペ
242kcal / 2.5g	272kcal / 1.8g	232kcal / 2.1g	205kcal / 1.4g	266kcal / 1.5g	281kcal / 2.3g	165kcal / 1.8g
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 豆ひじき ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらのおかか和え 大根としその実の漬物	鶏肉とインゲンのおイスターソース マカロニサラダ ロールキャベツ 人参しりしり 胡瓜とアカモクの酢の物	にしんみぞれ煮 花形人参 カリフラワーとウインナーの煮物 豆腐と野菜のそぼろあん 黒豆 おかか生姜	豚肉のトマトソース おかず豆 大根サラダ わさび菜おひたし ザーサイ炒め	ぶりの揚げ煮 人参煮 干し海老入り卵の花 畑のお肉とキャベツの味噌炒め (角一味噌) ささがききんぴらごぼう 刻みたくあん	麻婆豆腐 ささげのお浸し 鶏肉と春雨の中華和え 大豆の甘煮 キャロットラペ	黄金カレイ唐揚げ 切干大根煮 鶏肉入り玉子とじ おくらの胡麻和え しば漬け
188kcal / 1.7g	159kcal / 1.5g	254kcal / 1.7g	280kcal / 1.5g	271kcal / 1.7g	177kcal / 2.0g	201kcal / 2.1g
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 小松菜の和え物 大葉入り豆腐団子 キャベツのマリネ 胡瓜漬け	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て つくねの甘酢あん 豆腐干と野菜の中華和え 花斗六豆 紅芯大根	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 野菜と木耳の彩炒め ほうれん草のごま和え 白菜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 ミートボール (柚子おろし) キャベツの洋風煮 おくらと湯葉のお浸し 胡瓜の生姜漬け	茄子と大豆ミートのカレー風味 ささげの胡麻和え 鶏さつま揚げ うずら豆 大根としその実の漬物	気仙沼産マグロカツ フライソース ひじき煮 厚焼き玉子 (関東風) ほうれん草白和え おかか佃煮	チキンミートローフ トッピングソース (トマト) 干し海老入り卵の花 肉入り野菜炒め ツナマヨコーン 胡瓜漬け
201kcal / 2.1g	239kcal / 2.1g	188kcal / 1.6g	176kcal / 1.9g	251kcal / 2.1g	310kcal / 2.0g	212kcal / 2.0g
26 日 (日)	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)	
さわら塩焼き 花形人参 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 おくらの胡麻和え 塩えんどう豆	炭火焼き鳥 香草パスタ 真狩村産人参のコロッケ ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬け	三陸産さんまのおろし煮 秋野菜の煮物 さつま芋煮・人参煮 小松菜の和え物 栗甘露煮 くるみ味噌	豚肉の生姜風味 ポテトサラダ チキンポルトマトソース チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮	あじ塩焼き 味付いんげん 野菜しんじょう がんもと野菜の含め煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物 肉味噌 (角一味噌)	鶏肉の柳川風 お豆と昆布の煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん	
191kcal / 1.5g	238kcal / 1.6g	277kcal / 1.7g	215kcal / 2.0g	168kcal / 1.4g	168kcal / 2.4g	

【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
