

2025 年 11月

※ 栄養価表示			1 日 (土)	2 日 (日)	3 日 (月)	4 日 (火)
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			厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜とえのきのお浸し カリフラワーの香味ソースがけ	鰯の柚子おろし煮 豆腐、ほうれん草 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮	豆腐ハンバーグ 揚げ茄子、人参、いんげん 大根の煮物 豚肉と豆のトマトソース ほうれん草の炒め物	ぶりの照り焼き 人参、大根、いんげん 人参とぜんまいの和え物 キャベツと挽肉の塩炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し
			230kcal / 1.4g	237kcal / 1.4g	230kcal / 1.3g	245kcal / 1.7g
5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	8 日 (土)	9 日 (日)	10 日 (月)	11 日 (火)
ヒレカツの卵とじ 小松菜の和え物 鶏肉と野菜の炒め物 海老マヨネーズ	あじみりん焼き 小松菜のお浸し、里芋 茄子の揚げ煮 飛龍頭の煮物 キャベツと人参の和え物	鶏の唐揚げ香味ソース チンゲン菜の炒め煮 春雨とブロッコリーの中華あんかけ 白菜とあさりの中華煮	鮭の塩焼き 野菜炒め、切干大根 小松菜の胡麻和え マカロニサラダ 高野豆腐のそぼろあんかけ	牛肉すき焼き 鶏肉と大根の煮物 野菜のおかか和え ひじき煮	さわらのトマトソース ペンネ 小松菜の青じそドレッシング和え キャベツとウインナーの炒め物 枝豆とコーンの和え物	豚大根 かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和風ピリ辛和え うの花
233kcal / 1.9g	232kcal / 1.6g	241kcal / 1.9g	231kcal / 1.3g	249kcal / 1.3g	234kcal / 1.2g	236kcal / 1.7g
12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)	15 日 (土)	16 日 (日)	17 日 (月)	18 日 (火)
赤魚のみりん焼き 椎茸、人参、いんげん 小松菜の胡麻風味浸し 飛龍頭の煮物 豚バラと玉ねぎの醤油炒め	肉じゃが いんげんとうす揚げのお浸し キャベツと鶏肉の塩炒め ひじきと挽肉の煮物	白身魚の山椒焼き ほうれん草、人参、玉ねぎ さつま揚げのおろしあん 豚肉と野菜の塩炒め オクラのお浸し	回鍋肉 小松菜のおかか和え ビーフン ひたし豆	あじの南蛮漬け 切干大根 キャベツの炒め物 ほうれん草とさくらげの中華和え	鶏肉のネギ味噌がけ ピーマンとしらすの和え物 和風ポテトサラダ カニカマの卵とじ	さばの塩焼き 青菜のお浸し かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華風味 ぜんまい煮
248kcal / 1.4g	235kcal / 1.1g	254kcal / 1.9g	280kcal / 1.6g	242kcal / 1.6g	231kcal / 1.7g	247kcal / 1.3g
19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)	22 日 (土)	23 日 (日)	24 日 (月)	25 日 (火)
鶏肉と野菜の炊き合わせ コールスローサラダ コロッケ ブロッコリーのカニ風味あんかけ	鰯の柚子おろし煮 豆腐、ほうれん草 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮	オムレツのミートソースがけ ブロッコリーのバター醤油風味 鶏肉の野菜あんかけ ポテトサラダ	ぶりの照り焼き 人参、大根、いんげん 人参とぜんまいの和え物 キャベツと挽肉の塩炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し	豚肉と春雨の中華風炒め 若竹煮 野菜の豆板醤炒め オクラのおかか和え	白身魚のムニエル ナポリタン、ブロッコリー ほうれん草の洋風煮 ポテトのガーリックソテー 鶏肉のマヨネーズ和え	ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りんご
233kcal / 1.3g	237kcal / 1.4g	244kcal / 1.6g	245kcal / 1.7g	244kcal / 1.8g	241kcal / 1.6g	240kcal / 1.8g
26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	29 日 (土)	30 日 (日)		
さばの味噌煮 人参、大根 菜の花のお浸し 鶏肉とカリフラワーのきのこあんかけ ひじき煮	鶏の唐揚げ香味ソース チンゲン菜の炒め煮 春雨とブロッコリーの中華あんかけ 白菜とあさりの中華煮	赤魚と豆腐の寄せ煮 油揚げと人参の煮物 じゃが芋入り玉ねぎと卵の炒め物 菜の花のお浸し (柚子風味)	チキンのソテー キャベツと三色ピーマンのソテー 豆のトマトソース ほうれん草のソテー たけのこの土佐煮	鰯のチーズパン粉焼き 野菜ミックス、ペンネ 枝豆入りスクランブルエッグ ブロッコリーとじゃが芋のトマトソース煮 青菜とコーンのソテー		
250kcal / 1.5g	241kcal / 1.9g	230kcal / 1.5g	244kcal / 1.8g	241kcal / 1.4g		

【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



2025 年 11月

※ 栄養価表示			1 日 (土)	2 日 (日)	3 日 (月)	4 日 (火)
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			あじの南蛮漬け 切干大根 キャベツの炒め物 ほうれん草ときくらげの中華和え	八宝菜 菜の花と人参の炒め煮 マカロニの和風和え カリフラワーのそぼろあん	さばの塩焼き 青菜のお浸し かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華風味 ぜんまい煮	鶏肉と野菜の炊き合わせ コールスローサラダ コロツケ ブロッコリーのカニ風味あんかけ
○○kcal /			242kcal / 1.6g	247kcal / 1.7g	247kcal / 1.3g	233kcal / 1.3g
5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	8 日 (土)	9 日 (日)	10 日 (月)	11 日 (火)
白身魚のムニエル ナポリタン、ブロッコリー ほうれん草の洋風煮 ポテトのガーリックソテー 鶏肉のマヨネーズ和え	ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのバター風味 挽肉入り野菜炒め 彩りピーマンと玉ねぎのマリネ	赤魚と豆腐の寄せ煮 油揚げと人参の煮物 じゃが芋入り玉ねぎと卵の炒め物 菜の花のお浸し (柚子風味)	チキンのソテー キャベツと三色ピーマンのソテー 豆のトマトソース ほうれん草のソテー たけのこの土佐煮	カレイの甘酢あんかけ 野菜の生姜炒めかつお風味 ブロッコリーのバター醤油風味 高野豆腐と鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し (柚子風味)	親子煮 ほうれん草と海苔のお浸し じゃが芋と豚肉の甘辛炒め 厚揚げのおろしあん	白身魚の磯辺あんかけ ふきと絹揚げの出し風味 豚肉と野菜の味噌あん ポテトサラダ
241kcal / 1.6g	237kcal / 1.6g	230kcal / 1.5g	244kcal / 1.8g	233kcal / 1.6g	252kcal / 1.8g	230kcal / 1.4g
12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)	15 日 (土)	16 日 (日)	17 日 (月)	18 日 (火)
若鶏のカレー焼き ペペロンチーノ、ブロッコリー 茄子のトマトソース シーフードサラダ 青菜のソテー	鮭の味噌だれがけ チンゲン菜と蒸し鶏の煮浸し マカロニサラダ 大根の煮物	筑前煮 カリフラワーのコンソメ炒め 麻婆豆腐 チンゲン菜のしらす干し和え	鰯のチーズパン粉焼き 野菜ミックス、ペンネ 枝豆入りスクランブルエッグ ブロッコリーとじゃが芋のトマトソース煮 青菜とコーンのソテー	ゆで豚和風ソース温野菜添え 油揚げとチンゲン菜のお浸し 炒り卵 大豆とひじきの甘煮	かつおの胡麻あんかけ 小松菜とコーンのお浸し キャベツの中華和え 茄子と豚肉の甘辛みそ 若竹煮	豚肉のトマトソース スナップエンドウ ほうれん草の胡麻和え 大根のそぼろあんかけ キャベツとハムの洋風和え
237kcal / 1.8g	234kcal / 1.6g	254kcal / 1.9g	280kcal / 1.4g	235kcal / 1.8g	251kcal / 1.8g	240kcal / 1.7g
19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)	22 日 (土)	23 日 (日)	24 日 (月)	25 日 (火)
白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース ポテトと鶏肉のカレー風味炒め 小松菜のおかか和え	八宝菜 菜の花と人参の炒め煮 マカロニの和風和え カリフラワーのそぼろあん	あじみりん焼き 小松菜のお浸し、里芋 茄子の揚げ煮 飛龍頭の煮物 キャベツと人参の和え物	鶏肉の豆乳クリームソースがけ 菜の花のお浸し おくらとじゃが芋のトマトソース煮 枝豆入りスクランブルエッグ	赤魚の煮付け れんこん、人参、小松菜 ひじき煮 茄子のそぼろあんかけ 鶏ササミとネギの胡麻和え	厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜とえのきのお浸し カリフラワーの香味ソースがけ	鮭のバター醤油焼き 玉ねぎとコーンのソテー、スパゲティ、ブロッコリー ほうれん草の和え物 厚揚げと根菜の煮物 大豆のトマトソース
240kcal / 1.7g	247kcal / 1.7g	232kcal / 1.6g	230kcal / 1.2g	229kcal / 1.9g	230kcal / 1.4g	228kcal / 1.3g
26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	29 日 (土)	30 日 (日)		
豚肉のみぞれがけ 豆腐とわかめのボン酢あんかけ 小松菜と人参の胡麻和え たまご焼き	さわらのトマトソース ペンネ 小松菜の青じそドレッシング和え キャベツとウインナーの炒め物 枝豆とコーンの和え物	豚大根 かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和風ピリ辛和え うの花	白身魚の山椒焼き ほうれん草、人参、玉ねぎ さつま揚げのおろしあん 豚肉と野菜の塩炒め オクラのお浸し	回鍋肉 小松菜のおかか和え ビーフン ひたし豆		
241kcal / 1.9g	234kcal / 1.2g	236kcal / 1.7g	237kcal / 1.9g	248kcal / 1.6g		

【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

