

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			豚角煮 チンゲン菜のお浸し きのこ入金平牛蒡炒め 味噌担々風春雨 (角一味噌) 塩えんどう豆 若布と干し海老の当座煮	ナガメバルのトマト煮 ツイストマカロニ さつまいもの蜜がけ ひじき煮 紅芯大根 高菜ナムル	和風おろしソースハンバーグ キャベツと人参の炒め 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 胡瓜とアカモクの酢の物 ツナマヨコーン	海老フライ メンチカツ 花野菜のポトフ ささげのお浸し 白菜漬け 鶏レバー煮 タルタルソース・フライソース
○○kcal /			348kcal / 2.3g	264kcal / 2.7g	319kcal / 3.2g	360kcal / 2.9g
5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	8 日 (土)	9 日 (日)	10 日 (月)	11 日 (火)
鶏肉のデミグラスソース キャベツとカニカマのサラダ 豆ひじき 刻みたくあん 野菜のマリネ	赤魚白醤油風味焼き 味付いんげん チンジャオロース ミートボール (柚子おろし) 広島菜漬け 小豆煮	麻婆豆腐 胡瓜とツナの酢の物 牛肉の柳川風 マカロニのクリーム煮 塩えんどう豆 チンゲン菜と人参のお浸し	スケソウダラ煮付け 花形人参 ビーフン つくねの甘酢あん しば漬け おくらの胡麻和え	豚ロース生姜焼き キャベツと人参の炒め なます 豆サラダ 胡瓜漬け いんげんのピーナッツ和え	鶏肉のカレーソース ツイストマカロニ さつまいもとリンゴの甘煮 蓮根そぼろ おかか佃煮 高菜ナムル	豚肉とアスパラの塩タレソース 茄子とピーマンの煮浸し パンプキンサラダ 紅芯大根 うずら豆
275kcal / 2.5g	266kcal / 1.3g	345kcal / 2.6g	272kcal / 2.5g	299kcal / 2.4g	391kcal / 1.8g	265kcal / 2.8g
12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)	15 日 (土)	16 日 (日)	17 日 (月)	18 日 (火)
白身魚ひと口竜田 ごぼうサラダ 肉入り野菜炒め 干し海老入り卵の花 白菜漬け 小松菜とちくわの煮浸し 貝入り甘酢あん (きのこ)	鶏唐揚げの香味ソース ほうれん草ナムル カリフラワーとウィンナーの煮物 おかか生姜 大豆ちりめん	さわら塩焼 花形人参 ふきと油揚げの田舎煮 ミートボール (オニオンソース) しば漬け 花斗六豆	麻婆茄子 高菜ちりめん とりごぼう 香草パスタ キャロットラペ 五目厚焼き玉子	にしん甘辛煮 人参煮 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜の和え物 野沢菜入り大根の漬物 黒豆	ヒレカツ 枝豆とコーンのカラフルマリネ ラタトゥイユ さつま芋煮 桜でんぶ いんげんのピーナッツ和え フライソース	鶏肉の柚子おろし ミートソーススパゲティ ひじき煮 あみ佃煮 ツナとほうれん草の和え物
366kcal / 2.7g	301kcal / 2.2g	254kcal / 2.0g	280kcal / 2.9g	301kcal / 2.2g	369kcal / 1.8g	286kcal / 2.5g
19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)	22 日 (土)	23 日 (日)	24 日 (月)	25 日 (火)
肉じゃが 青梗菜の青海苔入り煮浸し マカロニと果物のサラダ 切り昆布煮 ちりめんじゃこの佃煮	ミートオムレツ カラフルピクルス かぶの湯葉あんかけ しゅうまい ふき味噌きゅうり (角一味噌) 若布と干し海老の当座煮	豚肉炙り焼き 中華春雨 おさかなハンバーグ 切干大根煮 広島菜漬け 人参しりしり	白身フライ ささみチーズフライ キャベツとさつま揚げの中華煮 蓮根そぼろ 野沢菜入り大根の漬物 大豆の甘煮 タルタルソース・フライソース	牛肉のオイスターソース ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 香草パスタ しば漬け わさび菜おひたし	さば煮付け 人参煮 厚焼き玉子 (関東風) 湯葉入りチンゲン菜 肉味噌 (角一味噌) 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 春雨サラダ さつまいもの蜜がけ おかず豆 切り昆布煮 おくらのおかか和え
294kcal / 2.5g	279kcal / 2.9g	279kcal / 2.9g	390kcal / 2.8g	301kcal / 3.0g	447kcal / 1.7g	271kcal / 2.5g
26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	29 日 (土)	30 日 (日)		
白糸だらの照焼き 味付いんげん 大葉入り豆腐団子 平麺ビーフン (大豆ミート入り) 胡瓜漬け 枝豆とコーンのカラフルマリネ	豚肉と野菜の広島レモン風味 花形人参 ニラ入り玉子 あご野焼き 小松菜のお浸し チキンチキンごぼう あみと大根の煮物・砂丘らっきょう	ミルフィーユカツ ちくわの炒り煮 野菜とウィンナーの炒め物 ツナの梅風味パスタ 紅芯大根 おくらと湯葉のお浸し フライソース	ぶり煮付け ふきの含め煮 マロニー中華風 筑前煮 切干大根煮 おかか生姜 チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉ときこのガーリックソテー カリフラワーサラダ ラタトゥイユ 久米島産紅芋のうむじボール 広島菜漬け ささがききんぴらごぼう		
265kcal / 2.3g	356kcal / 3.1g	321kcal / 2.8g	271kcal / 1.9g	284kcal / 2.0g		

【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			鶏唐揚げの香味ソース 高野豆腐と野菜の煮物 ミートボール(オニオンソース) 胡瓜の生姜漬け うずら豆	ヒレカツ ブロッコリーのお浸し 野菜とウインナーの炒め物 ほうれん草と人参の煮浸し しば漬け 大豆ちりめん フライソース	あじみりん焼き 人参煮 根菜の香味炒め マカロニと果物のサラダ 赤しそ大根 小松菜のお浸し	豚肉の味噌仕立て ザーサイの塩レモン風味 ちんげん菜とちくわの胡麻和え 切干大根煮 胡瓜漬け 黒豆
○○kcal /			352kcal / 2.5g	317kcal / 2.3g	268kcal / 2.0g	352kcal / 2.8g
5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)	8 日 (土)	9 日 (日)	10 日 (月)	11 日 (火)
ミートオムレツ ペペロンチーノ とりごぼう さつまいもの甘煮 木耳生姜 おくらのおかか和え	鶏肉ときのこのガーリックソテー ブロッコリーとコーンの和え物 ポテトとウインナー 香草パスタ あみ佃煮 人参しりしり	豚肉炙り焼き キャベツ (付合せ) 茄子と挽肉の味噌炒め 小松菜の和え物 切り昆布煮 大豆の甘煮	ビーフメンチカツ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 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 野沢菜入り大根の漬物 ちりめんじゃこの佃煮 フライソース	いわし山椒煮 人参煮 豆腐干と野菜の中華和え しゅうまい 桜でんぶ 若布と干し海老の当座煮	牛肉のオイスターソース ブロッコリーのカニカマあんかけ ひじき煮 豚肉のしぐれ煮 ささがききんぴらごぼう	ぶり煮付け 花形人参 一口照り焼きチキン いんげんの生姜醤油和え お豆と昆布の煮物 赤ずいきの酢の物 わさび菜おひたし
274kcal / 2.5g	272kcal / 2.4g	353kcal / 3.1g	409kcal / 3.1g	294kcal / 2.5g	298kcal / 2.7g	325kcal / 1.8g
12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)	15 日 (土)	16 日 (日)	17 日 (月)	18 日 (火)
トマトソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し 厚焼き玉子 (関東風) 切干大根煮 広島菜漬け ツナマヨコーン	豚肉の柳川風 焼ギョーザ マカロニサラダ 大根としその実の漬物 おくらと湯葉のお浸し	大きな海老フライ 豚肉とポテトのカレーソース ささげのお浸し 刻みたくあん 鶏レバー煮 タルタルソース	豚肉の黒酢あん ザーサイ炒め ちくわの炒り煮 豆ひじき 胡瓜漬け チンゲン菜と人参のお浸し	鶏肉のデミグラスソース 出汁巻き玉子 じゃが芋とおからのサラダ 塩えんどう豆 おくらのおかか和え	メバル煮付け チンゲン菜のお浸し 厚揚げのきのこあんかけ 平糰ビーフン (大豆ミート入り) しそ昆布 小豆煮	牛肉のカレーソース 野菜とウインナーの炒め物 スクランブルエッグ (人参) 胡瓜の生姜漬け ささがききんぴらごぼう
334kcal / 3.0g	304kcal / 3.1g	254kcal / 2.7g	280kcal / 3.4g	287kcal / 2.3g	278kcal / 2.4g	419kcal / 2.9g
19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)	22 日 (土)	23 日 (日)	24 日 (月)	25 日 (火)
あじ西京焼き 人参煮 小松菜のお浸し 根菜の香味炒め 豆乳入りしっとり卵の花 紅芯大根 うずら豆	鶏肉とザーサイのメンチカツ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 茄子とピーマンの煮浸し ささげの胡麻和え おかか昆布 ツナマヨコーン	ぶり照焼き 味付いんげん 高野豆腐の含め煮 さつまいもの甘煮 胡瓜漬け 小松菜とちくわの煮浸し	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て きのこと入金平牛蒡炒め マカロニサラダ 塩えんどう豆 若布と胡瓜の酢味噌和え (角一味噌)	麻婆豆腐 ほうれん草と油揚げのお浸し じゃが芋と人参の煮物 玉子焼 (ミルフィーユ仕立て) 赤しそ大根 花斗六豆	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ 肉入り野菜炒め 干し海老入り卵の花 赤ずいきの酢の物 高菜ナムル	こだわりの唐揚げ 花野菜のポトフ ささげのお浸し キャロットラペ 黒豆 おろしポン酢
280kcal / 2.0g	369kcal / 3.3g	333kcal / 1.8g	297kcal / 2.6g	265kcal / 2.4g	339kcal / 3.3g	458kcal / 3.0g
26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)	29 日 (土)	30 日 (日)		
牛焼肉 キャベツと人参の炒め ちんげん菜とちくわの胡麻和え 豆ひじき ザーサイ炒め 大根とルッコラのサラダ	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 豚肉の黒胡椒ソース ほうれん草と人参の煮浸し 胡瓜の生姜漬け いんげんのピーナッツ和え	鶏肉のカレーソース ブロッコリーのお浸し 根菜の香味炒め パンプキンサラダ しば漬け 大豆ちりめん	肉じゃが 小松菜とツナの煮浸し ミートボール(オニオンソース) あみ佃煮 キャベツのマリネ	にしん甘辛煮 人参煮 厚揚げのそぼろあん マカロニのクリーム煮 刻みたくあん ほうれん草のごま和え		
314kcal / 2.2g	291kcal / 1.9g	389kcal / 3.2g	273kcal / 2.4g	301kcal / 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
