

2025 年 11 月

| ※ 栄養価表示                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                    | 1 日 (土)                                                                                          | 2 日 (日)                                                                                    | 3 日 (月)                                                                                                     | 4 日 (火)                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>おかずのみ</b><br>※ より詳細な栄養価表も<br><div>エネルギー</div> <div>食塩相当量</div>                                              |                                                                                                                 |                                                                                                    | 豚肉豆腐<br><small>味噌担々風春雨 (角一味噌)</small><br>厚焼き玉子 (関東風)<br>若布と干し海老の当座煮<br>塩えんどう豆                    | メバル塩焼き<br>味付いんげん<br>ひじき煮<br>畑のお肉の旨煮<br>高菜ナムル<br>紅芯大根                                       | 豚肉のトマトソース<br>玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)<br>茄子と挽肉の味噌炒め<br>ツナマヨコーン<br>胡瓜とアカモクの酢の物                                        | 白身フライ<br>ささげのお浸し<br>キヤベツの洋風煮<br>鶏レバー煮<br>白菜漬け<br>タルタルソース                        |
| ○○kcal /                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                    | 209kcal / 2.0g                                                                                   | 163kcal / 1.9g                                                                             | 241kcal / 1.5g                                                                                              | 201kcal / 1.7g                                                                  |
| 5 日 (水)                                                                                                        | 6 日 (木)                                                                                                         | 7 日 (金)                                                                                            | 8 日 (土)                                                                                          | 9 日 (日)                                                                                    | 10 日 (月)                                                                                                    | 11 日 (火)                                                                        |
| 若鶏の塩焼き<br>キヤベツと人参の炒め<br>豆ひじき<br><small>豆腐干と野菜の中華和え</small><br>野菜のマリネ<br>刻みたかあん                                 | いわし山椒煮<br>人参煮<br>ミートボール(柚子おろし)<br>野菜と木耳の彩り炒め<br>小豆煮<br>広島菜漬け                                                    | <small>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</small><br>マカロニのクリーム煮<br>ささみフライ (梅入り)<br><small>チンゲン菜と人参のお浸し</small><br>塩えんどう豆 | あじみりん焼き<br>花形人参<br>つくねの甘酢あん<br><small>がんもと野菜の含め煮</small><br>おくらの胡麻和え<br>しば漬け                     | 麻婆豆腐<br>豆サラダ<br>出汁巻き玉子<br><small>いんげんのピーナッツ和え</small><br>胡瓜漬け                              | ぶりの揚げ煮<br>華かまぼこ<br>蓮根そぼろ<br>ポテトとウインナー<br>高菜ナムル<br>おかか佃煮                                                     | デミグラスソースハンバーグ<br>ナポリタン<br>パンプキンサラダ<br><small>高野豆腐と野菜の煮物</small><br>うずら豆<br>紅芯大根 |
| 200kcal / 1.5g                                                                                                 | 209kcal / 1.5g                                                                                                  | 235kcal / 2.1g                                                                                     | 195kcal / 1.7g                                                                                   | 216kcal / 2.0g                                                                             | 232kcal / 1.3g                                                                                              | 277kcal / 2.3g                                                                  |
| 12 日 (水)                                                                                                       | 13 日 (木)                                                                                                        | 14 日 (金)                                                                                           | 15 日 (土)                                                                                         | 16 日 (日)                                                                                   | 17 日 (月)                                                                                                    | 18 日 (火)                                                                        |
| <small>気仙沼産カツオカツ</small><br>干し海老入り卵の花<br><small>油の和肉とキヤベツの味噌炒め (角一味噌)</small><br>小松菜とちくわの煮浸し<br>白菜漬け<br>フライソース | 鶏肉の二色巻き<br><small>カリフラワーとウインナーの煮物</small><br>春雨と野菜のそぼろ炒め<br>大豆ちりめん<br>おかか生姜                                     | <small>にんじんみぞれ煮</small><br>花形人参<br><small>ミートボール(オニオンソース)</small><br>豆腐干と野菜の中華和え<br>花斗六豆<br>しば漬け   | 豚肉の葱塩ソース<br>香草パスタ<br>大根サラダ<br>五目厚焼き玉子<br>キャロットラペ                                                 | さば味噌煮<br>人参煮<br>小松菜の和え物<br><small>野菜と木耳の彩り炒め</small><br>黒豆<br><small>野沢菜入り大根の漬物</small>    | 鶏ごぼうフライ<br>さつま芋煮<br>高野豆腐の含め煮<br><small>いんげんのピーナッツ和え</small><br>桜でんぶ<br>フライソース                               | 豚肉の南蛮風<br>ひじき煮<br>大葉入り豆腐団子<br><small>ツナとほうれん草の和え物</small><br>あみ佃煮               |
| 279kcal / 2.0g                                                                                                 | 223kcal / 1.9g                                                                                                  | 254kcal / 2.0g                                                                                     | 280kcal / 1.9g                                                                                   | 252kcal / 1.8g                                                                             | 271kcal / 1.8g                                                                                              | 206kcal / 2.3g                                                                  |
| 19 日 (水)                                                                                                       | 20 日 (木)                                                                                                        | 21 日 (金)                                                                                           | 22 日 (土)                                                                                         | 23 日 (日)                                                                                   | 24 日 (月)                                                                                                    | 25 日 (火)                                                                        |
| チキンミートローフ<br><small>マカロニと果物のサラダ</small><br>厚焼き玉子 (関東風)<br>ちりめんじゃこの佃煮<br>切り昆布煮<br><small>トッピングソース (トマト)</small> | さわら塩焼き<br>れんこんの甘酢漬け<br>しゅうまい<br><small>ブロックリーのカニカマあんかけ</small><br>若布と干し海老の当座煮<br><small>ふき味噌きゅうり (角一味噌)</small> | <small>茄子と大豆ミートのカレー風味</small><br>切干大根煮<br>鶏さつま揚げ<br>人参しりしり<br>広島菜漬け                                | シイラフライ<br>蓮根そぼろ<br><small>高野豆腐と野菜の煮物</small><br>大豆の甘煮<br><small>野沢菜入り大根の漬物</small><br>フライソース     | 豚肉の生姜風味<br>香草パスタ<br><small>たこ入り豆腐しんじょう</small><br>わさび菜おひたし<br>しば漬け                         | いわしかつお節煮<br>人参煮<br>湯葉入りチンゲン菜<br><small>さがきごぼうと薩摩揚げの金平</small><br><small>青森県産長芋と胡瓜の和え物</small><br>肉味噌 (角一味噌) | 炭火焼き鳥<br>おかず豆<br><small>白菜と青菜のそぼろあんかけ</small><br>おくらのおかか和え<br>切り昆布煮             |
| 259kcal / 1.9g                                                                                                 | 202kcal / 2.2g                                                                                                  | 222kcal / 2.0g                                                                                     | 275kcal / 1.8g                                                                                   | 175kcal / 2.4g                                                                             | 186kcal / 1.7g                                                                                              | 189kcal / 2.0g                                                                  |
| 26 日 (水)                                                                                                       | 27 日 (木)                                                                                                        | 28 日 (金)                                                                                           | 29 日 (土)                                                                                         | 30 日 (日)                                                                                   |                                                                                                             |                                                                                 |
| ホッケ塩焼き<br>味付いんげん<br><small>平麺ビーフン (大豆ミート入り)</small><br>真狩村産人参のコロッケ<br>枝豆とコーンのカラフルマリネ<br>胡瓜漬け                   | <small>豚肉と野菜の広島レモン風味</small><br>花形人参<br>あみと大根の煮物<br>あご野焼き<br>チキンチキンごぼう<br>小松菜のお浸し<br>砂丘らっきょう                    | えびカツ<br>ツナの梅風味パスタ<br>茄子と挽肉の味噌炒め<br>おくらと湯葉のお浸し<br>紅芯大根<br>フライソース                                    | プレーンオムレツ<br>切干大根煮<br><small>鶏肉と春雨の中華和え</small><br><small>チンゲン菜と人参のお浸し</small><br>おかか生姜<br>ミートソース | 赤魚白醤油風味焼き<br>れんこんの甘酢漬け<br><small>久米島産紅芋のうむじボール</small><br>キヤベツの洋風煮<br>ささがききんぴらごぼう<br>広島菜漬け |                                                                                                             |                                                                                 |
| 193kcal / 1.5g                                                                                                 | 621kcal / 2.9g                                                                                                  | 288kcal / 2.0g                                                                                     | 148kcal / 2.0g                                                                                   | 175kcal / 1.0g                                                                             |                                                                                                             |                                                                                 |

【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

高齢者専門宅配弁当


 宅配123  
C O O K ワン・ツウ・スリー

 普通食  
夕食

| ※ 栄養価表示                                                       |                                                                                     |                                                                    | 1 日 (土)                                                                      | 2 日 (日)                                                                           | 3 日 (月)                                                           | 4 日 (火)                                                             |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| おかずのみ<br>※ より詳細な栄養価表も<br><div>エネルギー</div> <div>食塩相当量</div>    |                                                                                     |                                                                    | 銀ひらす照焼き<br>れんこんの甘酢漬け<br>ミートボール(オニオンソース)<br>キャベツとさつま揚げの中華煮<br>うずら豆<br>胡瓜の生姜漬け | チキンカツ<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>ポテトとウインナー<br>大豆ちりめん<br>しば漬け<br>フライソース                    | にしん甘辛煮<br>人参煮<br>マカロニと果物のサラダ<br>鶏さつま揚げ<br>小松菜のお浸し<br>赤しそ大根        | 豚肉と蓮根のコチジャンソース<br>切干大根煮<br>春雨と野菜のそぼろ炒め<br>黒豆<br>胡瓜漬け                |
| ○○kcal /                                                      |                                                                                     |                                                                    | 197kcal / 1.6g                                                               | 231kcal / 1.7g                                                                    | 253kcal / 1.7g                                                    | 209kcal / 2.0g                                                      |
| 5 日 (水)                                                       | 6 日 (木)                                                                             | 7 日 (金)                                                            | 8 日 (土)                                                                      | 9 日 (日)                                                                           | 10 日 (月)                                                          | 11 日 (火)                                                            |
| サーモンバーグ<br>ナポリタン<br>さつまいもの甘煮<br>高野豆腐の含め煮<br>おくらのおかか和え<br>木耳生姜 | 鶏肉と茄子の黒酢あん<br>香草パスタ<br>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平<br>人参しりしり<br>あみ佃煮                            | さば塩焼<br>れんこんの甘酢漬け<br>小松菜の和え物<br>大根サラダ<br>大豆の甘煮<br>切り昆布煮            | 牛すき焼き風コロケ<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>鶏肉と春雨の中華和え<br>ちりめんじゃこの佃煮<br>野沢菜入り大根の漬物<br>フライソース | 豚肉のレモンソース<br>しゅうまい<br>白菜と青菜のそぼろあんかけ<br>若布と干し海老の当座煮<br>桜でんぶ                        | 鶏肉ねぎ塩ダレ<br>ひじき煮<br>ラタトゥイユ<br>ささがきさんぴらごぼう<br>豚肉のしぐれ煮               | さわらみりん焼き<br>花形人参<br>お豆と昆布の煮物<br>五目揚げ豆腐<br>わさび菜おひたし<br>赤ずいきの酢の物      |
| 237kcal / 2.1g                                                | 196kcal / 1.5g                                                                      | 236kcal / 1.9g                                                     | 305kcal / 1.9g                                                               | 185kcal / 2.3g                                                                    | 238kcal / 1.9g                                                    | 260kcal / 1.4g                                                      |
| 12 日 (水)                                                      | 13 日 (木)                                                                            | 14 日 (金)                                                           | 15 日 (土)                                                                     | 16 日 (日)                                                                          | 17 日 (月)                                                          | 18 日 (火)                                                            |
| 肉じゃが<br>切干大根煮<br>鶏さつま揚げ<br>ツナマヨコーン<br>広島菜漬け                   | ナガメバルのトマト煮<br>キャベツと人参の炒め<br>マカロニサラダ<br>鶏肉入り玉子とじ<br>おくらと湯葉のお浸し<br>大根としその実の漬物         | メンチカツ<br>ささげのお浸し<br>ささがきごぼうと薩摩揚げの金平<br>鶏レバー煮<br>刻みたくあん<br>フライソース   | いわし紀州煮<br>味付いんげん<br>豆ひじき<br>畑のお肉の旨煮<br>チンゲン菜と人参のお浸し<br>胡瓜漬け                  | 和風おろしソースハンバーグ<br>ペペロンチーノ<br>じゃが芋とおからのサラダ<br>ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)<br>おくらのおかか和え<br>塩えんどう豆 | スケソウダラ煮付け<br>花形人参<br>平麺ビーフン(大豆ミート入り)<br>花野菜のポトフ<br>小豆煮<br>しそ昆布    | 厚揚げの塩そぼろあん<br>スクランブルエッグ(人参)<br>鶏肉と春雨の中華和え<br>ささがきさんぴらごぼう<br>胡瓜の生姜漬け |
| 197kcal / 1.7g                                                | 166kcal / 2.3g                                                                      | 254kcal / 2.3g                                                     | 280kcal / 1.9g                                                               | 258kcal / 2.0g                                                                    | 144kcal / 1.7g                                                    | 211kcal / 2.0g                                                      |
| 19 日 (水)                                                      | 20 日 (木)                                                                            | 21 日 (金)                                                           | 22 日 (土)                                                                     | 23 日 (日)                                                                          | 24 日 (月)                                                          | 25 日 (火)                                                            |
| ぶり照焼<br>人参煮<br>豆乳入りしっとり卵の花<br>キャベツの洋風煮<br>うずら豆<br>紅芯大根        | 若鶏から揚げ<br>ナポリタン<br>ささげの胡麻和え<br>ポテトとウインナー<br>ツナマヨコーン<br>おかか昆布                        | メバル煮付け<br>味付いんげん<br>さつまいもの甘煮<br>春雨と野菜のそぼろ炒め<br>小松菜とちくわの煮浸し<br>胡瓜漬け | 鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用)<br>マカロニサラダ<br>ラタトゥイユ<br>若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)<br>塩えんどう豆       | あじ塩焼き<br>花形人参<br>玉子焼(ミルフィーユ仕立て)<br>豆腐と野菜のそぼろあん<br>花斗六豆<br>赤しそ大根                   | トマトソースハンバーグ<br>ペペロンチーノ<br>干し海老入り卵の花<br>大根サラダ<br>高菜ナムル<br>赤ずいきの酢の物 | 気仙沼産マグロカツ<br>ささげのお浸し<br>畑のお肉の旨煮<br>黒豆<br>キャロットラペ<br>フライソース          |
| 214kcal / 1.3g                                                | 250kcal / 2.0g                                                                      | 159kcal / 1.6g                                                     | 180kcal / 1.8g                                                               | 190kcal / 1.5g                                                                    | 257kcal / 2.2g                                                    | 286kcal / 1.9g                                                      |
| 26 日 (水)                                                      | 27 日 (木)                                                                            | 28 日 (金)                                                           | 29 日 (土)                                                                     | 30 日 (日)                                                                          |                                                                   |                                                                     |
| 麻婆茄子(角一味噌)<br>豆ひじき<br>豆腐干と野菜の中華和え<br>大根とルッコラのサラダ<br>ザーサイ炒め    | さばバター醤油炙り焼き<br>れんこんの甘酢漬け<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>チキンボールトマトソース<br>いんげんのピーナッツ和え<br>胡瓜の生姜漬け | 鶏肉とインゲンのオイスターソース<br>パンプキンサラダ<br>キャベツとさつま揚げの中華煮<br>大豆ちりめん<br>しば漬け   | 豚肉とがんもの含め煮<br>ミートボール(オニオンソース)<br>ポテトとウインナー<br>キャベツのマリネ<br>あみ佃煮               | だしから揚げ<br>マカロニのクリーム煮<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>ほうれん草のごま和え<br>刻みたくあん<br>タルタルソース             |                                                                   |                                                                     |
| 208kcal / 2.0g                                                | 242kcal / 1.6g                                                                      | 187kcal / 2.3g                                                     | 204kcal / 1.7g                                                               | 253kcal / 1.9g                                                                    |                                                                   |                                                                     |

【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
