配食サービス事業
（宅配クック１２３の献立例）

曜日	献立
月	ご飯、にしん甘辛煮、オクラのお浸し、豆ひじき 出汁巻き玉子、ごぼうサラダ、しば漬け
火	ご飯、若鶏から揚げ、ナポリタン、コールスローサラダ 高野豆腐と野菜の煮物、黒豆、野沢菜入り大根の漬物
水	ご飯、カツオ煮付け、花形人参、切干大根煮、あみ佃煮 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、小松菜のお浸し
木	ご飯、あじみりん焼き、華かまぼこ 胡瓜漬け、久米島産紅芋のうむくじボール 春雨と野菜のそぼろ炒め、いんげんのピーナッツ和え
金	ご飯、チキンミートローフ、トッピングソース（トマト） お豆と昆布の煮物、高野豆腐の含め煮 野菜のマリネ、高菜ちりめん
土	ご飯、ぶり煮付け、味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し、野菜と木耳の彩り炒め オクラと湯葉のお浸し、大根としその実の漬物

※一例





ご飯、にしん甘辛煮、オクラのお浸し、豆ひじき、
出汁巻き玉子、ごぼうサラダ、しば漬け

〇宅配クック１２３の配食地域

筑波、銀座、佐谷田、平戸、戸出、問屋町、久下、太井、
村岡、万吉、楊井、平塚新田、大里地区全域、江南地区全域