




2018年2月 幸楽御膳 昼食献立予定表







幸楽御膳専用電話 024-962-9130

| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|-----------|-----|-----|---|-----|-----|
| 日 | *材料の都合により内容を変更することがありますのでご了承下さい。 | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 日 | 11日(建国記念の日) | 12日(振替休日) | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| 日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| 日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |    | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |    | | | | | | |
| 日 |   | | | | | | |

2018年2月

幸楽御膳 夕食献立予定表

幸楽御膳専用電話 024-962-9130

| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|---|----|----|----|--|---|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 日 | *材料の都合により内容を変更することがありますのでご了承ください。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 |    | | | | | | | | | | | | | | | |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | <table border="1"> <tr> <td>1日</td> <td>2日</td> <td>3日</td> </tr> <tr> <td>豚の香り味噌炒め まぐろの幽庵漬焼き じゃが芋と油揚げの炒り煮 わかめサラダ・かぶの梅和え ご飯</td> <td>あじのねぎ塩焼き 青菜と玉子炒め ウイナーソテー おからサラダ・もやしの和え物 わかめご飯</td> <td>鶏の醤油糀漬焼き 大豆入り五目煮・フルーツ寒天 揚げ芋の大葉味噌からめ キャロットサラダ ご飯</td> </tr> <tr> <td>368kcal・19.0g 20.3g・2.6g</td> <td>314kcal・17.4g 21.9g・2.8g</td> <td>292kcal・13.8g 12.1g・1.5g</td> </tr> </table> | | | | | | | 1日 | 2日 | 3日 | 豚の香り味噌炒め まぐろの幽庵漬焼き じゃが芋と油揚げの炒り煮 わかめサラダ・かぶの梅和え ご飯 | あじのねぎ塩焼き 青菜と玉子炒め ウイナーソテー おからサラダ・もやしの和え物 わかめご飯 | 鶏の醤油糀漬焼き 大豆入り五目煮・フルーツ寒天 揚げ芋の大葉味噌からめ キャロットサラダ ご飯 | 368kcal・19.0g 20.3g・2.6g | 314kcal・17.4g 21.9g・2.8g | 292kcal・13.8g 12.1g・1.5g |
| 1日 | 2日 | 3日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚の香り味噌炒め まぐろの幽庵漬焼き じゃが芋と油揚げの炒り煮 わかめサラダ・かぶの梅和え ご飯 | あじのねぎ塩焼き 青菜と玉子炒め ウイナーソテー おからサラダ・もやしの和え物 わかめご飯 | 鶏の醤油糀漬焼き 大豆入り五目煮・フルーツ寒天 揚げ芋の大葉味噌からめ キャロットサラダ ご飯 | | | | | | | | | | | | | | |
| 368kcal・19.0g 20.3g・2.6g | 314kcal・17.4g 21.9g・2.8g | 292kcal・13.8g 12.1g・1.5g | | | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | | | | | | | | | |
| 夕 | 鱈の香味漬焼き 大根と豚の旨煮・白花豆 ちゃんぽん風炒め もやし中華サラダ ご飯 | 麻婆春雨 かに風味焼売・大学芋 パンネの和風炒め おからの磯辺和え ご飯 | すき焼き風煮 隠元の胡麻油炒め 青菜のピーナッツ和え わかめとキャベツのサラダ ご飯 | ますの生姜焼き 豚丼風煮・フルーツ ポテトとツナのソテー スパゲティサラダ ご飯 | 鯖の照り焼き・青菜の煮浸し ゆで玉子の粒マスタード焼き 薩摩芋と人参の金平 スナップエンドウの辛子和え ご飯 | 鶏の大葉味噌焼き 南瓜の揚げ浸し コーンと枝豆のソテー ひじきサラダ・なめこわらび ご飯 | ぶりの味噌漬焼き 餃子の油淋鶏ソースからめ 小松菜の煮浸し・春雨サラダ ねぎと山芋の中華炒め ご飯 | | | | | | | | | |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | 253kcal・11.8g 10.3g・2.5g | 268kcal・6.4g 10.1g・2.6g | 295kcal・13.3g 17.1g・1.9g | 280kcal・14.0g 14.4g・2.1g | 364kcal・21.0g 22.7g・2.9g | 288kcal・18.2g 13.6g・2.1g | 305kcal・14.1g 16.4g・2.7g | | | | | | | | | |
| 日 | 11日(建国記念の日) | 12日(振替休日) | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | | | | | | | | | |
| 夕 | 肉団子入り煮物 もやしのオイスター炒め キャベツの胡麻サラダ 絹さやのわさび和え ご飯 | 鶏のスタミナ焼き 生揚げの甘味噌かけ 里芋の土佐煮・白菜サラダ チンゲン菜の生姜和え ご飯 | 揚げ魚のおろしドレかけ 薩摩芋とひき肉の炒め煮 青菜とウイナーのソテー 菜の花の辛子和え・りんごのワイン煮 ご飯 | 鮭の三味焼き・チャプチェ 白菜と三つ葉のおかか和え 和風ジャーマンポテト おくらとめかぶ和え 青菜ご飯 | 豆腐ハンバーグおろしポン酢かけ 南瓜のオープン焼き スパゲティナポリタン かに風味サラダ・三色豆 ご飯 | 肉じゃが あじの白醤油漬焼き おからの炒り煮・酢の物 アスパラサラダ ご飯 | シルバーの甘味噌焼き 白菜と薩摩揚げの旨煮 シーフードマリネ マカロニグラタン・フルーツ ご飯 | | | | | | | | | |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | 258kcal・12.6g 13.8g・3.0g | 278kcal・18.0g 14.3g・2.3g | 318kcal・12.8g 14.1g・2.4g | 304kcal・15.3g 14.4g・2.8g | 359kcal・14.9g 17.3g・3.4g | 280kcal・14.2g 11.7g・2.9g | 281kcal・14.9g 12.9g・2.0g | | | | | | | | | |
| 日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | | | | | | | | | |
| 夕 | 春巻き・肉団子の酢豚風 炒り豆腐 パンネサラダ キャベツのバター醤油炒め ご飯 | コーンクリームコロッケ チンジャオロースー 昆布入り香味和え もやしサラダ・茄子の生姜醤油 ご飯 | 豆腐ステーキ中華餡かけ キャベツと海老のソテー わかめとカニカマの酢の物 青菜のピーナッツ和え・フルーツ ご飯 | 豚の醤油糀漬焼き カリフラワーのトマト煮 大豆の磯煮・コーンサラダ かぶの柚子風味和え ご飯 | 鶏のさっぱり煮 カレーコロッケ 切昆布煮・釜炊き生姜 小松菜のお浸し ご飯 | ロールキャベツコンソメ煮 あさり入り塩炒め ほうれん草ののり和え 胡麻団子 ご飯 | 回鍋肉・竹輪の磯辺揚げ 白身魚のポテサラ焼き 白滝とメンマのソテー 人参とチーズのサラダ ご飯 | | | | | | | | | |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | 357kcal・11.0g 19.5g・3.0g | 317kcal・8.3g 20.1g・1.9g | 250kcal・11.2g 12.4g・2.8g | 272kcal・13.9g 13.6g・2.4g | 375kcal・19.9g 17.5g・2.8g | 260kcal・11.7g 9.3g・3.2g | 306kcal・12.5g 17.5g・2.1g | | | | | | | | | |
| 日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |    | | | | | | | | | | | |
| 夕 | 鶏と大根の旨煮 生揚げの麻婆炒め ミモザ風サラダ おからの昆布和え ご飯 | 豆腐のひき肉包み揚げ ほきの胡麻照り焼き 青菜とツナのソテー 玉子サラダ・白菜の梅おかかか ご飯 | 豚のおろしポン酢かけ 鱈の生姜煮 菜の花の炒り煮 牛蒡の甘辛炒め・三色豆 瀬戸風味ご飯 | 鶏のねぎ味噌焼き 南瓜のマヨネーズ焼き 田舎風煮・フルーツ 青菜の辛子のり和え ご飯 | | | | | | | | | | | | |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | 373kcal・25.4g 21.9g・2.9g | 296kcal・15.7g 15.9g・2.4g | 263kcal・16.9g 10.6g・2.1g | 309kcal・18.8g 16.3g・1.8g | | | | | | | | | | | | |

※キャンセルは前日昼12:00迄ご連絡下さい ※ご飯付きの場合は、記載されている栄養成分よりごはん熱量285Kcal 蛋白質4.8g 脂質0.7gを加算して下さい。