

2018年3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					1日	2日	3日
昼	*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。				蒸し魚野菜餡かけ キャベツとハムのソテー 白菜のピーナッツ味噌和え つくねの甘辛煮・春雨サラダ ご飯	あじの香草パン粉焼き ポテトとツナのソテー わかめと枝豆の旨煮 豚とメンマの炒り煮・フルーツ ご飯	鶏の照り焼き 中華野菜炒め 菜の花の辛子和え・玉子サラダ 蓮根の生姜風味炒め ちらし寿司
熱量・蛋白質 脂質・塩分					253kcal・15.4g 9.6g・3.1g	306kcal・14.8g 16.5g・2.3g	318kcal・14.6g 21.3g・2.5g
日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼	鮭の塩焼き・ひじき煮 焼売の中華餡かけ 青菜のお浸し 牛蒡サラダ ご飯	豚の醤油靴漬焼き 生揚げと大根の味噌炒め煮 ブロッコリーと玉子炒め 海藻サラダ・蒟蒻の醤油煮 ご飯	鱈のバジル風味パン粉焼き 豆腐とチンゲン菜の炒め煮 豚と大豆のケチャップ煮 コールスローサラダ・白菜の旨煮 ご飯	南瓜コロッケ 生揚げのみぞれ餡かけ 白滝と山菜の炒り煮 もやしのポン酢和え・白花豆 ご飯	鶏の蜂蜜焼き 麻婆春雨 小松菜の和風サラダ みかん寒天・がんもの醤油煮 ご飯	かつおの幽庵漬焼き かに玉風味炒め・フルーツ 根菜とひき肉のしくれ煮 大根とめかぶ和え かおりご飯	ハンバーグトマトソース煮 里芋と生揚げの土佐煮 ブロッコリーソテー・ひじきサラダ スナップエンドウのわさび和え ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	273kcal・16.7g 13.3g・2.5g	261kcal・15.3g 14.5g・2.7g	332kcal・13.9g 21.2g・2.4g	368kcal・15.3g 16.2g・2.2g	320kcal・17.2g 13.9g・2.3g	250kcal・17.6g 9.1g・2.2g	350kcal・18.3g 14.9g・3.3g
日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼	鱈のねぎ塩焼き 薩摩芋と鶏の旨煮 山菜信田煮・白菜のお浸し ウインナーソテー ご飯	ロールキャベツコンソメ煮 青菜とあさりの炒り煮 カリフラワーサラダ チンゲン菜のなめ苺和え ご飯	含め煮 菜の花と豚のソテー 薩摩芋とレーズンのサラダ 隠元のわさび風味和え ご飯	イカ寄せフライ 豆腐と牛蒡の炒り煮 青菜の胡麻和え たれ付肉団子・厚焼き玉子 ご飯	ほきのタルタル焼き 南瓜のそぼろ炒め 生揚げの旨煮・ペンネサラダ 小松菜の辛子和え ご飯	はんぺんのピザ風味焼き 肉じゃが・もやしの梅和え ブロッコリーと小海老のソテー 切干大根のカレー風味煮 ご飯	鶏のんにく風味炒め 青菜と油揚げの炒り煮 絹さやのピーナッツ和え・フルーツ 厚焼き玉子のポテサラ焼き ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	269kcal・12.1g 15.1g・2.5g	261kcal・11.8g 15.7g・3.3g	327kcal・13.0g 17.5g・3.3g	342kcal・15.9g 17.1g・2.1g	340kcal・16.3g 20.6g・2.5g	286kcal・10.9g 13.3g・3.0g	272kcal・12.7g 14.5g・1.9g
日	18日	19日	20日	21日(春分の日)	22日	23日	24日
昼	シルバーの照り焼き・根菜の旨煮 キャベツのゆかり和え 大根とイカの炒り煮 ツナ入りマカロニサラダ ご飯	鱈の柚子味噌からめ 牛蒡の金平・フルーツ 菜の花の胡麻和え 笹かまの甘辛からめ ご飯	鶏のスタミナ焼き 隠元の胡麻油炒め 小松菜のナムル・白菜のわさび和え 春雨のピリ辛炒め煮 ご飯	かつおの煮付 シーフードスパゲティ キャベツの塩炒め・青菜のチーズ焼き オニオンささみサラダ ご飯	鱈のおろしドレかけ ひじきと蓮根の炒り煮 牛のチャブチェ風・酢の物 ブロッコリーの胡麻和え 麦ご飯	照り焼きハンバーグ 人参しりしり炒め 絹さやとハムのサラダ 金時豆 ご飯	鶏のトマト煮 白滝の炒り煮 キャベツサラダ かぶの梅和え・フルーツ寒天 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	253kcal・14.6g 10.8g・3.0g	323kcal・16.0g 15.9g・2.1g	300kcal・17.9g 15.4g・2.6g	258kcal・18.1g 10.8g・2.6g	262kcal・13.9g 11.4g・2.3g	364kcal・18.3g 19.6g・3.3g	328kcal・19.6g 14.0g・2.1g
日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼	まぐろの胡麻塩焼き 餃子の油淋鶏ソースからめ 切干大根煮・菜の花サラダ 薩摩芋の蜂蜜煮 ご飯	豚の焼き肉炒め・あじの三味焼き キャベツと薩摩揚げの炒り煮 隠元のおかか和え なめこわらび ご飯	生揚げの八宝菜風・煮玉子 大豆の磯煮 大根とささみのサラダ 青菜の炒り胡麻和え ご飯	いわしの生姜煮 切昆布煮・青菜の磯辺和え チャーシュー入りサラダ けんちん風煮 ご飯	メンチカツ・お麩の玉子とじ 人参とにんにくの芽炒め 竹輪入り胡麻酢和え ふうふう大根柚子味噌かけ ご飯	鶏のバジル焼き 白菜とツナの甘辛煮 五目ピーマン炒め・隠元のバター醤油炒め キャベツとベーコンのサラダ ご飯	鱈の磯辺焼き・麻婆豆腐 ポテトのケチャップ炒め 大根のおかかマヨ和え 花豆 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	286kcal・14.6g 12.5g・2.2g	311kcal・15.4g 19.0g・2.6g	279kcal・18.3g 15.6g・2.9g	251kcal・13.6g 14.6g・2.7g	305kcal・11.8g 13.3g・2.6g	298kcal・14.7g 19.1g・2.2g	254kcal・10.6g 15.6g・3.2g

※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

2018年3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	340kcal・15.2g 19.7g・2.8g		250kcal・17.8g 13.0g・2.4g		356kcal・14.9g 22.5g・2.5g		
日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
夕	鶏の三味焼き 茄子の生姜醤油・玉ねぎのおかか和え 竹輪と人参の炒り煮 ポテトのチーズ焼き ご飯	ますのムニエルホワイトソースかけ ざくざく煮・フルーツ もやしの生姜和え ビーンズサラダ ご飯	鶏の香味ソース焼き ポテトのそぼろ煮・焼売の甘辛 ほうれん草のバターソテー マカロニのシーザーサラダ ご飯	筑前煮 小松菜とあさりのソテー シルバーサラダ じゃが芋の青のり和え ご飯	肉団子のトマト煮 はんぺんのツナマヨ焼き 筍の中華炒め・菜の花サラダ 胡麻昆布 枝豆ご飯	袋煮・豚のスタミナ炒め スパゲティナポリタン 隠元のピーナッツ和え 酢の物 ご飯	メルルーサの大葉味噌焼き うぐいす豆 豚の柳川風・春雨の胡麻酢和え 大根とウインナーの中華炒め煮 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	376kcal・19.8g 19.1g・2.8g	305kcal・16.1g 15.5g・1.8g	361kcal・17.5g 21.0g・2.2g	273kcal・15.8g 14.4g・3.1g	263kcal・11.8g 15.2g・3.4g	361kcal・15.3g 21.3g・2.3g	319kcal・21.3g 14.3g・2.2g
日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
夕	豚のバジルパン粉焼き ピザ風味オムレツ 青菜の中華炒め・白和え もやしとじゃこのお浸し ご飯	赤魚の粕漬焼き・フルーツ ポテトの生姜炒め キャベツと桜海老の塩炒め スパゲティの胡麻マヨ和え ご飯	ほきの香草パン粉焼き 野菜コロッケ・オニオンツナサラダ 白菜と高菜のソテー 小松菜と油揚げの煮浸し 青菜ご飯	まぐろの甘味噌焼き 豚の角煮・かぶの甘酢漬柚子風味 イカ入り中華炒め にらともやしのお浸し ご飯	チャプチェ・春巻き 筍と豆腐の旨煮 牛蒡サラダ おくらのおろし和え ご飯	大葉入りつくねのねぎ塩焼き 焼きそば 回鍋肉・フルーツ 白菜とカニカマのサラダ ご飯	あじの西京味噌漬焼き 豆と豚のトマト煮 カリフラワーソテー もやしのわさび和え・わかめ入りサラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	278kcal・14.5g 19.0g・2.3g	287kcal・14.2g 14.9g・1.9g	322kcal・14.7g 16.9g・2.3g	409kcal・20.7g 26.9g・2.5g	358kcal・9.8g 21.6g・2.4g	349kcal・14.3g 18.1g・2.3g	295kcal・15.3g 17.2g・3.1g
日	18日	19日	20日	21日(春分の日)	22日	23日	24日
夕	鶏の天麩羅中華餡かけ 炒り豆腐・粉ふき芋 ブロッコリーとアスパラのソテー キャロットサラダ ご飯	豚の蜂蜜醤油炒め 竹輪のチーズ磯辺焼き キャベツの和風炒め ほうれん草サラダ・おくらのおろし和え ご飯	煮物 チンゲン菜と豚のソテー ポテトサラダ もやしの中華和え ご飯	鶏のアップルソース焼き 大根と筍の麻婆風炒め煮 マロニーソテー・タコボールのお好み風 胡瓜と山芋の梅おかかかえ ご飯	豆腐ステーキ山菜餡かけ カニ風味焼売・薩摩芋サラダ もやしと玉子炒め スナックエンドウのお浸し ご飯	豚と生揚げのさっぱり煮 あじの塩焼き・中華くらげ入りサラダ 青菜と麩の煮浸し なめこのおろし和え ご飯	鮭の幽庵漬焼き・豚丼風煮 焼き豆腐のねぎ味噌焼き ちゃんぽん風野菜炒め スパゲティサラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	292kcal・14.1g 15.3g・2.6g	360kcal・14.6g 25.2g・2.4g	261kcal・8.4g 15.7g・3.0g	326kcal・17.4g 16.9g・3.0g	343kcal・12.6g 19.5g・2.9g	279kcal・18.5g 16.0g・2.1g	337kcal・19.0g 20.5g・2.6g
日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
夕	赤魚の煮付・松風焼き ポテトとソーセージのソテー ほうれん草の柚香和え 水菜と大根のサラダ ご飯	肉団子と白滝の旨煮 鶏のクリーム煮 和風スパゲティ・大豆の甘辛からめ 青菜と湯葉のお浸し ご飯	蒸し鶏の塩だれかけ 里芋の旨煮・菜の花の辛子和え カリフラワーのケチャップ炒め アスパラサラダ ご飯	鯖の白醤油漬焼き 豚のブルコギ風 おからの炒り煮 春雨のおろし和え・筍のそぼろ煮 ご飯	つくねと山芋の旨煮 はんぺんの粒マスタード焼き ふき入り胡麻油炒め・フルーツ キャベツとレーズンのサラダ ご飯	ますの塩焼き 南瓜のタルタル焼き 白滝と山菜の炒り煮 コーンサラダ・フルーツ ゆかりご飯	豚と茄子のオイスター炒め カニ玉・フルーツ 白菜と薩摩揚げの旨煮 もやしとささみのお浸し ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	250kcal・17.9g 10.4g・2.5g	377kcal・17.4g 17.2g・3.6g	304kcal・14.6g 16.8g・2.6g	292kcal・16.2g 15.4g・2.2g	338kcal・14.9g 18.5g・2.5g	323kcal・13.4g 21.7g・1.9g	282kcal・10.3g 16.2g・2.5g

※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。