

2018年4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	4日	5日	6日	7日
昼	鱈の胡麻味噌焼き ほうれん草のチーズ焼き 大根の中華炒め マカロニサラダ・フルーツ ご飯	揚げ出し豆腐そぼろ餡かけ キャベツと桜海老の塩炒め 小松菜の和風サラダ 胡麻昆布 ご飯	鶏とゆで玉子の煮物 大豆とひじきの煮物 青菜とめかぶの和え物 餃子の油淋鶏からめ・フルーツ ご飯	白身魚フライ・たれ付き肉団子 焼き肉炒め ほうれん草のとろろ和え 大根サラダ ご飯	鱈の煮付・蓮根の金平 パンネときのこのクリーム煮 ポークケチャップソテー ビーンズサラダ ご飯	鮭の塩焼き 大根の胡麻油炒め 親子風煮・菜の花サラダ 高野豆腐の醤油煮 ゆかりご飯	鶏のタルタル焼き 切昆布煮 青菜のピーナッツ和え 海老入り焼売・フルーツ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	292kcal・16.2g 16.9g・2.2g	311kcal・15.3g 19.1g・2.7g	386kcal・24.1g 21.1g・3.5g	293kcal・13.4g 17.2g・1.9g	304kcal・14.3g 16.1g・3.8g	265kcal・19.8g 12.9g・2.4g	394kcal・17.9g 28.2g・2.4g
日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼	ハンバーグピザ風焼き ブロッコリーの玉子炒め シルバーサラダ・フルーツ 隠元の生姜和え ご飯	かつおの塩麹漬焼き 豚の南蛮漬け・パンプキンサラダ マロニー入り五目炒め ほうれん草の菜種和え ご飯	シルバーの柚子味噌焼き 隠元と小海老のソテー 春雨入りおろし和え カレー・花豆 ご飯	豚の香草パン粉焼き スパゲティナポリタン 里芋と蓮根の旨煮・菜の花の胡麻和え ささみと枝豆のわさび風味サラダ ご飯	含め煮 筍と高菜炒め ゆで玉子のオープン焼き かぶの甘酢漬柚子風味 グリーンピースご飯	豚の醤油靴漬炒め・カレーコロッケ アスパラとヤングコーンのソテー 小松菜の磯辺和え 切干大根の和風サラダ ご飯	鱈の大葉味噌焼き 炒り豆腐・フルーツ寒天 昆布入り香味和え キャベツサラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	367kcal・18.1g 22.0g・2.6g	297kcal・17.1g 14.8g・2.2g	266kcal・11.7g 13.4g・2.4g	343kcal・17.3g 16.6g・1.9g	311kcal・12.0g 19.6g・2.9g	368kcal・10.7g 21.3g・2.9g	294kcal・16.1g 12.8g・2.0g
日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼	海老フライ 和風ジャーマンポテト もやしのだんご和え ハムのバジルマリネ ご飯	鶏の照り焼き・フルーツ キャベツの味噌炒め ブロッコリーとツナのサラダ かぶと胡瓜の生姜和え ご飯	肉豆腐 茄子とポテトのトマトソース炒め 菜の花とわかめのお浸し うぐいす豆 ご飯	蒸し魚のねぎ塩だれかけ もやしとあさりのソテー 生揚げの炒め煮・ポテトの明太マヨ和え 隠元のピーナッツ和え 青菜ご飯	コーンクリームコロッケ カリフラワーとウィンナーのソテー 大根サラダ・フルーツ 里芋の甘辛揚げ ご飯	豆腐ステーキみぞれ餡かけ 春雨入り五目炒め パンネサラダ・南瓜のタルタル焼き スナップエンドウの辛子和え ご飯	鶏のトマト煮 薩摩揚げとひじきの煮物 隠元の中華和え・マセドアンサラダ 菜の花入りスパゲティ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	262kcal・8.4g 13.3g・1.5g	315kcal・18.1g 18.2g・2.1g	372kcal・14.5g 21.7g・1.7g	333kcal・17.1g 21.1g・2.9g	292kcal・5.8g 16.4g・1.9g	359kcal・9.9g 24.6g・3.0g	358kcal・22.1g 17.7g・3.1g
日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼	豚と牛蒡のしぐれ煮 まぐろの西京味噌漬焼き 青菜ときくらげのソテー もやしサラダ・かぶの梅和え ご飯	豚カツの甘辛煮 南瓜としめじのソテー ほうれん草サラダ 薩摩芋のレモン煮 ご飯	巾着入り煮物 蓮根と鶏の胡麻油炒め 牛蒡とキャベツのサラダ イカのバジルマリネ ご飯	鱈のハーブパン粉焼き 豚のブルコギ風・里芋の土佐煮 薩摩揚げと白菜の炒り煮 スナップエンドウのサラダ ご飯	鶏の醤油靴漬焼き 蓮根のしぐれ煮・キャベツの旨煮 生揚げの味噌炒め カリフラワーサラダ ご飯	赤魚の煮付・めかぶ入り香味和え ベーコンとじゃが芋の煮物 竹輪と蒟蒻の山椒風味炒め マカロニのクリーム煮 ご飯	メンチカツ・大根の海老餡かけ ブロッコリーとツナのソテー キャベツの柚香和え チンゲン菜のナムル ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	250kcal・13.6g 13.6g・1.8g	340kcal・11.3g 14.1g・2.8g	258kcal・10.4g 15.2g・2.5g	331kcal・14.6g 19.5g・2.9g	315kcal・19.1g 17.8g・2.1g	261kcal・13.0g 12.0g・2.8g	254kcal・10.9g 14.0g・2.0g
日	29日(昭和の日)	30日(振替休日)	   				<p>*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。</p>
昼	ますのちゃんちゃん焼き 松風焼き・ひじき煮 青菜としめじのサラダ ソーセージのオーロラ和え ご飯	鶏の香味漬焼き かつおの揚げ浸し・フルーツ 豆腐と青菜のオイスター炒め 菜の花のピーナッツ和え ご飯					
熱量・蛋白質 脂質・塩分	327kcal・21.7g 16.7g・2.0g	371kcal・22.7g 21.9g・1.7g					

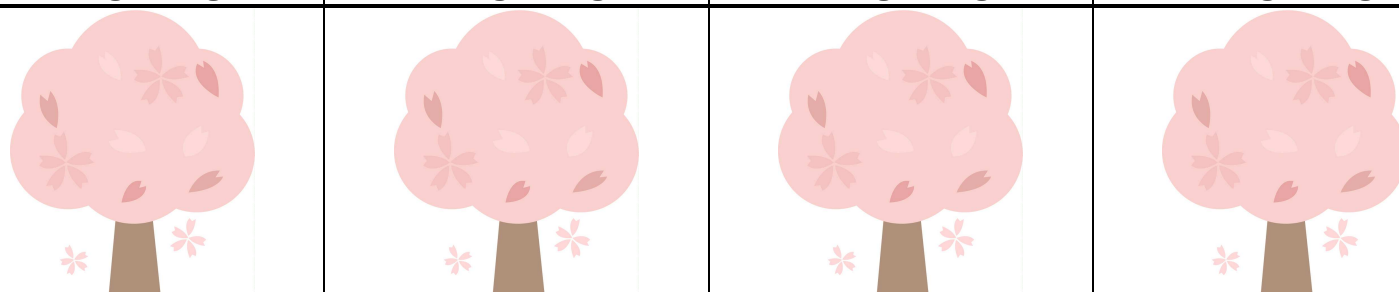
※キャンセルは前日昼12:00迄ご連絡下さい

※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4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	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
夕	ほっけの塩焼き 牛蒡と豚の味噌炒め 隠元の胡麻油炒め 春雨サラダ・蒸かし芋 ご飯	チキンソテーマトソースかけ 麻婆茄子・わかめサラダ カリフラワーソテー 白菜のピーナッツ和え ご飯	すき焼風煮 リヨネーズポテト 柚子大根 コーンサラダ 麦ご飯	鶏の生姜焼き・桃寒天 生揚げと白菜の中華炒め煮 アスパラソテー 南瓜のチーズパン粉焼き ご飯	豚と葱の醤油炒め あじの山椒風味焼 キャベツの甘味噌炒め おくらのおろし和え・キャロットサラダ ご飯	ウインナーと野菜の塩炒め 野菜コロッケ 春雨と油揚げのソテー わかめのポン酢和え・もやしサラダ ご飯	つくねの味噌煮 鮭南蛮漬け・海藻サラダ ひじき入りおから炒り煮 スナップエンドウの辛子和え ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	303kcal・14.7g 16.1g・1.8g	360kcal・16.3g 24.1g・2.8g	277kcal・12.5g 14.0g・2.2g	372kcal・19.5g 22.1g・3.0g	334kcal・14.3g 20.9g・2.0g	329kcal・8.8g 19.8g・3.1g	297kcal・19.8g 13.5g・2.4g
日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
夕	鱈の味醂漬焼き けんちん風煮 チンゲン菜ソテー・筍の土佐煮 マカロニとささみのサラダ ご飯	赤魚の煮付 白菜とツナの炒り煮 南瓜のいとこ煮 かぶのサラダ・三色豆 ご飯	キャベツメンチカツ カニ玉・おからの磯辺和え カリフラワーとウインナーのソテー 絹さやとハムのマヨサラダ ご飯	鱈のねぎ塩焼き 肉団子のクリーム煮 小松菜としらすの煮浸し おからサラダ・みつ葉入りおから和え ご飯	鶏のレモン醤油焼き 茄子のトマト煮 ピーマンソテー・薩摩芋サラダ 大根のベーコンの洋風和え ご飯	牛丼風煮・餃子の甘酢からめ キャベツとの炒め煮 ほうれん草サラダ 蒟蒻の炒め煮山椒風味 ご飯	シルバーの揚げ浸し もやしと鶏の中華炒め 菜の花のそぼろ煮・マロニーサラダ 絹さやのわさび風味和え ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	258kcal・14.3g 13.9g・2.3g	250kcal・14.9g 5.6g・1.9g	305kcal・11.2g 17.7g・2.2g	347kcal・16.5g 21.1g・3.2g	390kcal・15.0g 23.8g・2.9g	301kcal・11.4g 16.3g・2.4g	273kcal・16.2g 14.1g・2.1g
日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
夕	豚の塩だれ炒め 揚げ出し豆腐きのご飯かけ ちゃんぽん風炒め カニ風味サラダ・胡瓜のナムル ご飯	鱈の塩焼き・筍と山菜炒め 里芋のそぼろ煮 青菜とハムの和え ビーンズポテトサラダ ご飯	ますの照り焼き 白菜と鶏の味噌煮 大根の胡麻油炒め・キャベツサラダ ミートボールケチャップ かおりご飯	豚の生姜餡からめ 南瓜コロッケ・フルーツ ひじきと薩摩揚げ炒り煮 ザーサイ入り和え物 ご飯	まぐろのハーブ焼き 豚のにんにく風味炒め 春雨のピリ辛炒め煮 もやしの中華風和え・水菜入り煮浸し ご飯	天麩羅盛り合わせ 五目煮豆 海藻の胡麻サラダ 茄子の生姜醤油 ご飯	鱈の白醤油漬焼き コーングラタン 里芋と葱の旨煮・みかん寒天 大根のなめ苺和え ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	339kcal・14.3g 24.0g・2.5g	259kcal・15.6g 11.0g・2.6g	279kcal・15.7g 14.2g・2.3g	302kcal・12.3g 15.5g・2.4g	339kcal・19.3g 20.2g・2.5g	331kcal・9.5g 17.7g・3.2g	286kcal・14.9g 12.8g・3.2g
日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
夕	鶏のピーナッツ焼き 茄子のミートソース炒め ペンネサラダ カニ風味焼売・フルーツ ご飯	オムレツのデミソースかけ 回鍋肉・小松菜の炒り煮 カリフラワーの塩炒め 切干大根のカレー風味煮 ご飯	ハンバーグホワイトソースかけ 野菜炒め・昆布豆 おからの辛子胡麻和え ブロッコリーと玉子のサラダ ご飯	いわしの生姜煮 高菜スパゲティ・白和え 菜の花とハムのソテー 薩摩芋のタルタル焼き ご飯	肉団子の照り焼き 塩焼きそば・豆苗入りサラダ 豆腐と牛蒡の炒り煮 隠元のおかか和え ご飯	鱈の三味焼き ミートコロッケ 豚とメンマの炒り煮 オニオンハムサラダ・フルーツ わかめご飯	鶏のもろみ味噌焼き マカロニのミートソースソテー ザーサイの中華炒め 人参サラダ・フルーツ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	374kcal・17.6g 22.5g・2.6g	327kcal・13.9g 19.7g・3.0g	382kcal・19.0g 22.3g・2.9g	329kcal・14.1g 17.9g・3.2g	310kcal・13.5g 15.0g・2.7g	373kcal・11.9g 20.4g・2.5g	278kcal・13.0g 14.3g・2.7g
日	29日(昭和の日)	30日(振替休日)					<p>*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。</p>
夕	まぐろの蜂蜜焼 豚と生揚げの甘辛煮 田舎風煮・隠元の揚げ浸し もやしの洋風サラダ ご飯	がんもと南瓜の煮物 白身魚の香草パン粉焼き 大根とひき肉の炒め煮 竹輪のカレー炒め・青菜のわさび和え ご飯					
熱量・蛋白質 脂質・塩分	346kcal・20.8g 18.2g・2.3g	258kcal・17.9g 10.3g・3.1g					

※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。