


# 2018年4月 幸楽御膳 献立予定表 (郡山行政配食)

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	行政配食お休み 自費での注文受付中	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	行政配食お休み 自費での注文受付中
熱量・蛋白質 脂質・塩分		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	
日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼	行政配食お休み 自費での注文受付中	かつおの塩靴漬焼き 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	行政配食お休み 自費での注文受付中
熱量・蛋白質 脂質・塩分		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	
日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼	行政配食お休み 自費での注文受付中	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	行政配食お休み 自費での注文受付中
熱量・蛋白質 脂質・塩分		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	
日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼	行政配食お休み 自費での注文受付中	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	行政配食お休み 自費での注文受付中
熱量・蛋白質 脂質・塩分		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	
日	29日(昭和の日)	30日(振替休日)	   				*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。
昼	行政配食お休み 自費での注文受付中	行政配食お休み 自費での注文受付中	熱量・蛋白質 脂質・塩分				

※キャンセルは前日昼12:00迄ご連絡下さい ※記載されている栄養成分はおかずにみの栄養価となります。ごはん熱量285Kcal 蛋白質4.8g 脂質0.7gを加算して下さい

☆お知らせ

夕食(自費)でのお届けをご希望の方はお気軽にご連絡、又は配達員にお申し付け下さい。夕食自費おかずのみ570円、ごはん付き610円となります。配達時間は15時~18時位となります(^\_^)