

2018年5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(憲法記念日)	4日(みどりの日)	5日(こどもの日)
昼			筑前煮 ブロッコリーの中華炒め ほうれん草サラダ 白和え ご飯	白身魚フライタルソースかけ 白菜と薩摩揚げの炒め煮 わかめと胡瓜のおろし和え じゃこ入りサラダ・ポテトソテー ご飯	鱈の磯辺焼き ポークビーンズ・おぐらの辛子和え チンゲン菜の炒り煮 キャベツとマカロニのサラダ ご飯	豆腐ステーキみぞれ餡かけ 蒸し焼売・五目金平 ひじきとツナのサラダ スナップエンドウのお浸し ご飯	含め煮 高菜スパゲティ 青菜とベーコンのソテー 隠元の中華サラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分			264kcal・18.1g 12.1g・3.2g	358kcal・13.2g 23.4g・3.4g	299kcal・15.9g 16.3g・2.7g	288kcal・10.7g 16.5g・2.6g	306kcal・16.6g 15.1g・3.7g
日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼	鱈の幽庵漬焼き・フルーツ 鶏のチンジャオロースー 白菜の煮浸し 厚焼き玉子 ご飯	海老入り野菜炒め メンチカツ メンマと白滝の炒り煮 パンネサラダ・麻婆茄子 ご飯	豚の生姜餡からめ 大根とゆで玉子の旨煮 薩摩芋の煮物・白菜のコールスロー アスパラソテー ご飯	あじの白醤油漬焼き 焼き豆腐のそぼろ餡かけ 筍と高菜炒め・オニオンサラダ 春雨入り酢の物 ご飯	ハンバーグホワイトソースかけ 切干大根煮 海藻サラダ 金時豆 ご飯	鶏の南部焼き 生揚げとキャベツの味噌炒め煮 マロニー入り和風炒め おぐらの昆布和え・イカのマリネサラダ ご飯	鱈の幽庵漬焼き 豚とマッシュルームのトマト煮 白菜とウインナーのソテー 青菜の胡麻よごし・フルーツ のり玉子ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	265kcal・21.2g 11.6g・1.9g	401kcal・13.4g 25.4g・3.2g	331kcal・16.8g 15.9g・2.7g	258kcal・15.7g 13.1g・2.9g	367kcal・16.4g 16.4g・3.2g	343kcal・20.1g 18.7g・2.4g	251kcal・12.4g 14.4g・2.7g
日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼	豚のバジルパン粉焼き 和風スパゲティ・キャベツサラダ チンゲン菜の中華炒め 絹さやのピーナッツ和え ご飯	鱈の生姜焼き 豚丼風煮 薩摩芋サラダ・三色豆 青菜の辛子胡麻和え ご飯	鶏の西京味噌漬焼き ザーサイの中華炒め がんもとふきの煮物・大根の和風サラダ スナップエンドウの胡麻味噌和え ご飯	かつおの幽庵漬焼き 豚ともやしのソテー 蓮根の胡麻油炒め わかめのポン酢和え・カニ風味焼売 ご飯	含め煮 牛蒡と鶏の味噌炒め チンゲン菜のおかか和え オニオンナムサラダ かおりご飯	鶏の塩だれ焼き 切昆布煮・フルーツ ブロッコリーソテー 海老のチリソースからめ ご飯	ずき焼き風煮 ふきと竹輪の煮浸し 青菜となめこ和え 大学芋 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	294kcal・12.1g 18.0g・2.6g	351kcal・17.1g 17.3g・2.5g	268kcal・16.0g 15.3g・2.4g	269kcal・15.2g 14.4g・2.6g	266kcal・13.4g 13.7g・2.8g	340kcal・17.7g 17.2g・2.2g	265kcal・12.3g 13.1g・2.3g
日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼	あじの味醂漬焼き・フルーツ 大豆入り味噌金平 おからサラダ チャーシュー入り香味和え ご飯	まぐろの三味焼き 蓮根と山菜炒め カニ玉風炒め ポパイサラダ・かぶの梅和え ご飯	豆腐のひき肉包み揚げみぞれ餡かけ マロニーのピリ辛炒め 隠元とハムのサラダ・うぐいす豆 青菜とウインナーのソテー 麦ご飯	鶏の蜂蜜味噌焼き 青菜と薩摩揚げの煮浸し キャベツとりんごのサラダ 塩焼きそば・海鮮焼売 ご飯	オムレツのトマトソースかけ 豚のプルコギ風・フルーツ 絹さやともやしのソテー おぐらとカニカマの和え物 ご飯	鶏の幽庵漬焼き 蓮根の生姜炒め・昆布豆 白菜のピーナッツ和え スナップエンドウの中華サラダ ご飯	ハンバーグおろしドレかけ 野菜炒め ポテトのチーズ焼き 中華くらげ入りサラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	298kcal・14.4g 17.0g・1.7g	264kcal・17.0g 11.2g・2.8g	381kcal・13.4g 20.1g・3.0g	346kcal・17.5g 17.3g・2.7g	274kcal・10.3g 16.2g・2.2g	270kcal・18.2g 12.4g・2.3g	380kcal・16.7g 25.1g・2.8g
日	27日	28日	29日	30日	31日		
昼	鶏の照り焼き・フルーツ 山菜信田煮 青菜の辛子マヨ和え わかめの酢の物 ご飯	イカ寄せフライ 豚のねぎ塩ソースからめ もやしの玉子炒め 小松菜の和風サラダ・フルーツ ご飯	揚げ出し豆腐きのこ餡かけ じゃが芋のコンソメ煮 たれ付き肉団子・花豆 ハムのマリネサラダ ご飯	いわしボールとがんもの煮物 チャプチェ 青菜とツナのソテー かぶのサラダ・白菜の塩昆布和え ご飯	鱈の味噌煮・餡かけ焼きそば カリフラワーのケチャップ炒め 春雨の胡麻和え スナップエンドウのソテー ご飯		*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。
熱量・蛋白質 脂質・塩分	298kcal・18.9g 16.2g・2.3g	296kcal・17.9g 16.0g・2.2g	356kcal・14.4g 21.7g・3.0g	330kcal・12.9g 19.1g・3.3g	369kcal・18.1g 17.7g・2.9g		

※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5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(憲法記念日)	4日(みどりの日)	5日(こどもの日)
夕			赤魚の煮付・フルーツ マカロニのミートソース炒め はんぺんのツナマヨ焼き キャベツのピーナッツ和え ご飯	豚と蓮根の醤油靴炒め オムレツのトマトソースかけ 小松菜と春雨の煮浸し スパゲティサラダ・昆布豆 瀬戸風味ご飯	鱈の柚子味噌焼き 白滝と山菜の炒り煮 大根サラダ・大学芋 隠元の生姜和え ご飯	チキンかつの甘辛煮 もやしとにらのソテー 白菜と三つ葉のなめ茸和え 枝豆とわかめの和風サラダ ご飯	シルバーの南部焼き カリフラワーの洋風炒め 人参のシーザーサラダ・フルーツ寒天 ささみと胡瓜の青じそ風味和え ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分			256kcal・15.6g 11.2g・2.2g	355kcal・12.8g 21.1g・3.0g	339kcal・16.6g 18.0g・1.8g	257kcal・11.0g 14.4g・3.1g	258kcal・16.1g 11.5g・2.2g
日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
夕	肉じゃがコロック・三色豆 青菜ときくらげの中華炒め スナップエンドウの胡麻和え 海老ボールのコンソメ煮 ご飯	鶏の蜂蜜醤油焼き 大豆と昆布の煮物 揚げポテトの大葉味噌からめ コーングラタン・青菜のおろし和え ご飯	つくねのねぎ塩焼き パンネの和風炒め・マロニー入りスタミナソテー 蓮根とザーサイの金平 ソーセージと枝豆のサラダ ご飯	鱈の塩漬焼く・茄子のミートソース炒め 里芋と薩摩揚げの炒り煮 もやしと玉子のサラダ 青菜とマッシュルームのソテー ご飯	南瓜コロック はんぺんのコーンマヨ焼き 青菜と麩の煮浸し 人参と竹輪の白和え・絹さやの辛子和え ご飯	海老フライの甘辛煮 もやしの玉子炒め 青菜ののり和え スパゲティのわさび風味サラダ ご飯	鶏の大葉味噌焼き 五目煮豆・南瓜の甘煮 ツナ入りポテトサラダ 昆布と隠元の香味和え ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	366kcal・9.4g 18.3g・2.9g	326kcal・17.8g 16.0g・2.7g	368kcal・16.3g 21.6g・3.0g	259kcal・9.6g 15.6g・2.9g	367kcal・10.6g 20.1g・2.5g	289kcal・11.4g 12.7g・3.2g	359kcal・16.9g 16.9g・2.2g
日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
夕	シルバーの香味焼き たれ付き肉団子 大根と豆腐の旨煮 わかめサラダ・フルーツ ご飯	鶏の醤油靴炒め ますの山椒風味焼き ざくざく煮・おくらめかぶ和え 春雨サラダ 青菜ご飯	焼き肉・もやしサラダ ちゃんぽん風炒め パンネのケチャップソテー ささみのカレー風味天麩羅 ご飯	鱈のかば焼き・白花豆 中華野菜炒め 山芋の梅和え 蒟蒻の醤油煮 ご飯	あじの味噌煮 じゃが芋の金平 チャーシュー入りサラダ もやしのお浸し・牛乳寒天 ご飯	ほぎの香草パン粉焼き 回鍋肉・肉団子の甘酢からめ 大豆のトマトソース煮 変わりナムルピピンバ風 ご飯	コーンクリームコロック 赤ワインソース ポテトの生姜味噌炒め 絹さやのお浸し・ツナ入りサラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	302kcal・15.6g 15.3g・2.1g	261kcal・15.6g 9.5g・3.1g	311kcal・18.5g 15.2g・2.6g	280kcal・14.9g 9.4g・1.9g	269kcal・13.9g 10.0g・2.1g	328kcal・15.8g 18.4g・2.3g	355kcal・10.1g 19.3g・2.4g
日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
夕	豆腐ハンバーグきのこ餡かけ 茄子の甘味噌焼き ビーフンの塩炒め 青菜のめかぶ和え・カリフラワーサラダ ご飯	肉団子入り煮物 アスパラとコーンのソテー キャベツのお浸し 竹輪の変わり揚げ ご飯	鱈のハニーピーナッツ焼き ブロッコリーの和風炒め 青菜の胡麻酢和え・キャロットサラダ 南瓜とうずらのオープン焼き ご飯	肉豆腐 お麩の玉子とし 春雨のおろし和え わかめのポン酢和え ご飯	豚の塩だれ焼き 海老入り野菜炒め 青菜と油揚げの煮浸し 大根の中華サラダ・肉団子の甘辛 ご飯	ロールキャベツコンソメ煮 ひじき煮 チンゲン菜の柚子風味お浸し カリフラワーの胡麻マヨ和え わかめご飯	鮭の塩焼き パンネのミートソース炒め 南瓜のいとこ煮・白和え 水菜入りナムル ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	344kcal・13.9g 19.4g・2.6g	278kcal・11.0g 14.8g・3.0g	374kcal・17.1g 26.3g・2.3g	358kcal・16.9g 22.6g・2.7g	265kcal・14.5g 16.7g・2.1g	261kcal・10.7g 15.1g・3.6g	282kcal・15.7g 5.9g・3.2g
日	27日	28日	29日	30日	31日		
夕	白身魚の味醂漬焼き マカロニのクリーム煮 シーフードの塩炒め 華風和え・筍の土佐煮 ご飯	筑前煮 春雨入り和風炒め 青菜としめじのサラダ 生揚げの大葉味噌焼き ご飯	あじの白醤油漬焼き ふろふき大根・桃寒天 茄子のオイスター炒め 絹さやのサラダ ご飯	鶏の塩だれかけ 鱈の甘味噌焼き 南瓜とウインナーのソテー 玉子サラダ・イカ入り生姜和え ご飯	豆腐ステーキ海老餡かけ ポテトとベーコンのソテー 牛蒡と薩摩揚げの金平 青菜の辛子和え・車麩の醤油煮 ご飯		*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。
熱量・蛋白質 脂質・塩分	265kcal・15.5g 11.2g・3.2g	324kcal・17.5g 16.2g・3.0g	286kcal・11.2g 15.8g・1.9g	315kcal・16.8g 18.5g・2.3g	284kcal・13.5g 14.4g・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。