

# 2018年5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 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	2日 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	3日 (憲法記念日)	4日 (みどりの日)	5日 (こどもの日)
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	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			264kcal・18.1g 12.1g・3.2g	358kcal・13.2g 23.4g・3.4g			
日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼	行政配食お休み 自費での注文受付中	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 おくらの昆布和え・イカのマリネサラダ 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		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	
日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼	行政配食お休み 自費での注文受付中	鯖の生姜焼き 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 オニオンハムサラダ 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	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		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	
日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼	行政配食お休み 自費での注文受付中	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 おく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	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		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	
日	27日	28日	29日	30日	31日		
昼	行政配食お休み 自費での注文受付中	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	揚げ出し豆腐きのご飯かけ 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	鯖の味噌煮・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		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 ※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(^\_^)