


2018年10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
昼		シルバーの照り焼き 揚げ出し豆腐みぞれ餡かけ 春雨ソテー・ほうれん草の煮浸し ザーサイ入り中華サラダ ご飯	赤魚の煮付・フルーツ 和風スパゲティ 薩摩芋サラダ 小松菜のお浸し 青菜ご飯	鶏の香草パン粉焼き 白菜と昆布の炒り煮 青菜としめじのサラダ かぶのそぼろ煮・釜炊き生姜 ご飯	鱈の西京味噌漬焼き きのこと玉子のソテー 豚の塩だれ炒め・チンゲン菜サラダ 高野豆腐の醤油煮 ご飯	鮭の塩焼き・生揚げとかぶの旨煮 牛蒡と玉ねぎの甘辛炒め カリフラワーサラダ ポパイグラタン ご飯	秋刀魚の生姜煮・フルーツ 根菜煮 白菜ソテー 大根のナムル ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分		318kcal・16.3g 17.0g・3.2g	266kcal・15.2g 10.7g・2.4g	285kcal・13.1g 15.2g・2.7g	285kcal・17.6g 18.0g・2.3g	255kcal・16.1g 12.5g・3.1g	267kcal・11.7g 15.8g・2.8g
日	7日	8日(体育の日)	9日	10日	11日	12日	13日
昼	ハンバーグの照り焼き 筍と里芋の土佐煮 コールスローサラダ フルーツ ご飯	煮物 麻婆春雨 茄子の香味ソースからめ 青菜とチーズのサラダ ご飯	海老フライ ひじき煮 隠元の胡麻和え 白菜のポン酢和え ご飯	あじの塩焼き 中華野菜炒め・たれ付き肉団子 シーフードサラダ 笹かま入り胡麻和え ご飯	メンチカツ 筍の炒り煮・ピーマンの塩炒め ツナ入りサラダ もやしの生姜和え ご飯	鱈の変わり揚げ・おでん風煮 青菜とウインナーのソテー 隠元と油揚げの炒り煮 薩摩芋とレーズンのサラダ ご飯	鶏の三味焼き 南瓜と人参の金平風 ほうれん草サラダ・花豆 ポテトのオープン焼き ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	318kcal・13.9g 14.6g・3.2g	307kcal・9.8g 19.9g・2.8g	258kcal・13.9g 9.9g・1.8g	270kcal・19.9g 12.7g・3.4g	311kcal・12.8g 17.4g・2.6g	349kcal・15.4g 22.8g・2.8g	305kcal・16.7g 17.4g・1.7g
日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼	鱈の柚子味噌焼き 肉団子のケチャップ煮 白菜の中華炒め・マカロニサラダ キャベツとイカのお浸し ご飯	白身魚の醤油糀漬焼き 五目野菜炒め・がんもの煮物 胡瓜と山芋の梅和え ささみのレモン醤油からめ ご飯	鶏の生姜焼き・キャロットサラダ 牛蒡の辛味噌炒め 隠元とめかぶの和え物 レーズン入り生クリーム和え ご飯	肉豆腐 豆苗入り大根の金平風 スナップエンドウのわさび風味サラダ フルーツ ご飯	海老ボール入り煮物 豆腐と青菜のオイスター炒め キャベツのピーナッツ和え フルーツ 瀬戸風味ご飯	ますの白醤油漬焼き 豚と牛蒡のスタミナ炒め 大根と蒟蒻の甘辛炒め 小松菜のお浸し・絹さやのサラダ ご飯	鶏の幽庵漬焼き 揚げ出し豆腐肉味噌かけ 山菜信田煮・青菜のとろろ和え もやしとじゃこのサラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	325kcal・18.5g 15.0g・3.2g	291kcal・18.6g 13.1g・2.5g	323kcal・16.0g 17.2g・1.9g	312kcal・12.7g 19.1g・1.8g	286kcal・13.3g 13.6g・3.2g	334kcal・16.1g 22.3g・2.0g	317kcal・21.2g 18.8g・2.1g
日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼	豚カツの甘辛煮 ブロッコリーの玉子炒め キャベツの辛子胡麻和え わかめとサラミのサラダ ご飯	鮭の胡麻味噌焼き・フルーツ寒天 ツナ入りトマトスパゲティ もやしとにらのソテー 南瓜とコーンのサラダ ご飯	牛肉と玉ねぎのオイスター炒め 春巻き・ざくざく煮 アスパラと隠元のサラダ 春菊の白和え ご飯	鱈のタルタル焼き 南瓜コロケ・八宝菜風炒め ハムのマリネ 山芋の揚げ煮 ご飯	筑前煮 チンゲン菜とあさりのソテー スイートマセドアンサラダ 玉ねぎのさっぱり和え ご飯	チャップチェ・カニ玉 炒り豆腐 キャベツのポン酢和え おくらとめかぶ和え ご飯	鱈の白醤油漬焼き そぼろ肉じゃが・笹かまの磯辺揚げ 胡瓜と枝豆のサラダ マカロニのクリーム煮 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	323kcal・14.6g 15.7g・3.4g	306kcal・14.0g 13.5g・1.7g	314kcal・13.4g 16.8g・2.9g	373kcal・9.5g 23.3g・3.2g	325kcal・16.6g 15.3g・3.0g	306kcal・11.7g 15.1g・2.4g	288kcal・13.6g 14.1g・3.3g
日	28日	29日	30日	31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	シルバーのもろみ味噌焼き ささみと人参の生姜和え 蓮根の甘味噌炒め 玉子サラダ・大学芋 ご飯	すき焼き風煮 帆立入り野菜炒め カリフラワーの胡麻マヨ和え 里芋のねぎ味噌焼き ご飯	あじのハニーピーナッツ焼き 豚と大豆のケチャップ煮 ベーコンとじゃが芋の煮物 青菜と麩の煮浸し・海藻サラダ ご飯	いわしの生姜煮・ドライカレー 白菜と桜海老の煮浸し おからサラダ 小松菜のなめ茸和え 麦ご飯			
熱量・蛋白質 脂質・塩分	310kcal・15.2g 13.5g・2.1g	324kcal・14.1g 17.5g・2.1g	352kcal・17.8g 19.9g・2.9g	297kcal・13.0g 16.8g・3.5g			

※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

2018年10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
夕		豚の幽庵炒め カレーコロッケ 白滝の炒り煮・牛蒡サラダ キャベツとえのきのお浸し ご飯	豚とマロニーの生姜炒め 餃子・ビーンズサラダ 生揚げと竹輪のソテー 大根のなめこ和え ご飯	ますのねぎ味噌焼き 隠元の胡麻油炒め ひじきサラダ 白花豆・厚焼き玉子 ゆかりご飯	鶏の醤油糀漬焼き あさり入り野菜炒め じゃが芋の金平風・肉団子のオーロラ和え おくらとかにかま和え ご飯	鱈の煮付・里芋の肉じゃが風 小松菜の煮浸し マロニーサラダ ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯	天麩羅盛り合わせ 白菜と山菜炒め スナップエンドウのわさびあえ ハムのバジルマリネ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分		393kcal・10.2g 24.9g・2.1g	343kcal・13.6g 19.8g・3.2g	332kcal・19.9g 13.5g・1.8g	335kcal・17.9g 17.8g・2.4g	282kcal・11.3g 16.5g・2.8g	322kcal・11.2g 17.2g・2.1g
日	7日	8日(体育の日)	9日	10日	11日	12日	13日
夕	鱈の大葉味噌焼き 焼売の甘酢餡からめ 青菜と小海老のソテー ポテトサラダ・豆腐のそぼろ煮 ご飯	鶏の塩だれ焼き ピザ風オムレツ ブロッコリーとウインナーのソテー サラダ風お浸し・フルーツ ご飯	豆腐ステーキきのご飯かけ 餃子の油淋鶏からめ スパゲティナポリタン もやしのお浸し・コーンサラダ グリーンピースご飯	含め煮 ビーフソテー 枝豆とわかめのサラダ じゃが芋の胡麻マヨ和え ご飯	回鍋肉・鱈の香草パン粉焼き 春雨の旨煮 山芋とめかぶ和え フルーツ ご飯	イカ寄せフライ・餡かけ豆腐 竹輪とにらのソテー 蓮根の金平風 ささみと胡瓜の青ドレ和え ご飯	チンジャオロースー 海老焼売・ペンネサラダ 生揚げと青菜の煮浸し ブロッコリーソテー ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	373kcal・20.6g 21.0g・2.8g	310kcal・18.5g 20.9g・1.6g	345kcal・11.0g 18.0g・3.8g	252kcal・9.5g 12.0g・2.9g	258kcal・11.8g 12.1g・2.1g	298kcal・14.9g 11.9g・3.0g	361kcal・12.7g 23.2g・2.3g
日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
夕	鶏のオニオンソースかけ 南瓜と玉子のマヨ焼き 大根の炒り煮・三色豆 ほうれん草の胡麻よこし ご飯	ハンバーグトマトソースかけ もやしとあさりの中華炒め ブロッコリーサラダ 青菜のおかか和え ご飯	あじの山椒風味焼き 肉団子の野菜餡かけ キャベツと桜海老の塩炒め チャーシュー入りサラダ・フルーツ ご飯	秋刀魚の塩焼き 茄子の中華炒め 小松菜の辛子胡麻和え 竹輪のフリッター ご飯	豚の香草パン粉焼き 白菜の炒り煮・根菜サラダ 南瓜のいとこ煮 酢の物 ご飯	蒸し魚のねぎ塩だれかけ 茄子のトマトソース焼き 豆腐の旨煮・五目玉子焼き 青菜とイカの胡麻酢和え ご飯	鱈の三味焼き 豚の佃煮風・五目煮豆 青菜とかまぼこの和風炒め 白菜サラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	382kcal・18.4g 23.2g・1.9g	346kcal・18.5g 16.9g・2.3g	250kcal・13.1g 9.8g・2.7g	368kcal・14.2g 26.9g・2.0g	342kcal・11.1g 16.6g・1.6g	301kcal・13.0g 22.0g・2.2g	253kcal・17.1g 10.1g・2.8g
日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
夕	つくねの油淋鶏からめ 高野豆腐の海老餡かけ 里芋の味噌煮・なめこわらび ほうれん草と昆布の生姜和え ご飯	カニクリームコロッケ ザーサイ入り中華炒め キャベツサラダ 海鮮焼売・昆布豆 のり玉子ご飯	豆腐ハンバーグみぞれ餡かけ ひじきと薩摩芋の炒り煮 春雨サラダ・ポパイのチーズ焼き 枝豆とささみのわさび風味和え ご飯	鶏の南部焼き・車麩の醤油煮 カリフラワーの洋風炒め 青菜のなめ茸和え イカのチリソース ご飯	あじの味醂漬焼き 大根と鶏の塩炒め・フルーツ スパゲティサラダ ポテトのマスタード炒め ご飯	生揚げの麻婆風 海老入り焼売・胡麻団子 蓮根の生姜炒め アスパラとヤングコーンのソテー ご飯	鶏の照り焼き・牛乳寒天 カリフラワーと玉子のソテー 隠元の胡麻和え 中華くらげ入りサラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	269kcal・17.5g 12.2g・2.8g	305kcal・7.4g 18.1g・2.3g	374kcal・17.5g 22.5g・2.6g	288kcal・21.5g 14.3g・2.7g	275kcal・15.9g 14.1g・2.4g	347kcal・12.4g 17.5g・2.4g	295kcal・18.1g 13.3g・2.6g
日	28日	29日	30日	31日			
夕	海老風味かつ 大豆の磯煮・豚のスタミナ炒め ほうれん草ののり和え 大根とツナのサラダ ご飯	鱈の竜田揚げきのご飯かけ もやしの酢味噌和え 車麩の玉子とし オニオンサラダ・人参の甘辛炒め ご飯	鶏の幽庵漬焼き 白菜と薩摩揚げの煮浸し 水菜入りサラダ 南瓜の甘煮・フルーツ ご飯	ロールキャベツトマト煮 ポパイソテー スナップエンドウの中華サラダ 白菜と春菊のピーナッツ和え 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	343kcal・18.0g 19.9g・2.8g	293kcal・18.6g 13.7g・2.3g	262kcal・17.2g 9.9g・2.4g	250kcal・11.4g 12.6g・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。