

幸楽御膳 夕食専門すこやかシリーズ9月献立予定表

キャンセル・変更は024-962-9130

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日						1日	2日
献立						豚肉のねぎ塩炒め カレーポトフ 生姜和え 炒め煮	魚の竜田和風野菜あん 鶏照り大根 チンゲン菜のさっと煮 チキン春雨
栄養価						熱量 284.0 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 16.7 g 塩分 3.0 g	熱量 312.0 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.8 g 塩分 2.8 g
日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
献立	照焼ハンバーグ ガロニ盛り ベーコンソテー 青菜の揚げ煮 浅炊生姜	チキンカツの味噌ソース ちくわの炒り煮 カリフラワー胡麻サラダ 昆布巻き	プルコギ 五目ひじき煮 夏野菜の揚げ浸し 梅香和え	豚丼 山海含め煮 春雨しそサラダ 甘豆	鶏肉の四川炒め カレー きのこ浸し 紅白なます	秋の八宝菜 点心盛り 青菜チャンプルー かにかまサラダ	魚の西京焼き 中華金平 磯和え 芋がら炒り煮
栄養価	熱量 387.0 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 21.6 g 塩分 2.9 g	熱量 377.0 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 28.8 g 塩分 3.0 g	熱量 294.0 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.3 g 塩分 2.7 g	熱量 251.0 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.3 g 塩分 2.8 g	熱量 272.0 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.3 g 塩分 2.9 g	熱量 294.0 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.3 g 塩分 2.7 g	熱量 237.0 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.3 g 塩分 2.6 g
日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
献立	海鮮チリソース炒め 大根味噌煮 ソーサイとこんにやく炒め 三杯酢	豚肉香味丼 ポテトベーコン黒こしょう炒め ビビンバ ごぼう挽肉煮	塩ちゃんぽん ペネ・アラビアータ ドレッシング和え 青のりポテト	おろしチキンカツ 温野菜 玉子と野菜のオイスター炒め 菜の花お浸し 枝豆サラダ	青椒肉絲 炊き合わせ 春雨の酢の物 山吹サラダ	魚大根 くず豆腐 なめ茸和え 和風サラダ	牛すき煮 自家製肉味噌がけ おかか和え 茄子のナムル
栄養価	熱量 268.0 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 13.8 g 塩分 2.7 g	熱量 291.0 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.3 g 塩分 2.7 g	熱量 296.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 17.3 g 塩分 2.8 g	熱量 341.0 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 21.2 g 塩分 2.9 g	熱量 268.0 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 16.3 g 塩分 2.7 g	熱量 234.0 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.3 g 塩分 2.8 g	熱量 282.0 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 15.6 g 塩分 2.8 g
日	17日(敬老の日)	18日	19日	20日	21日	22日	23日(秋分の日)
献立	和風とんかつ きのこ野菜炒め 麻婆玉子 ツナサラダ しそ昆布	鶏肉のカチャトーラ 春巻き 甘辛煮 ピーナッツ和え	野菜スタミナ炒め 精進煮 梅かつお和え ちくわサラダ	トマトソースハンバーグ 海鮮ナポリタン 田舎煮 塩昆布和え ごぼうサラダ	中華風鶏肉のジンジャーソース 根菜煮 茄子の南蛮 山吹サラダ	白身魚中華あんかけ プルダック風炒め 土佐煮 かぼちゃサラダ	天ぷら盛り 治部煮 青菜ソテー さっぱり和え
栄養価	熱量 381.0 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 22.3 g 塩分 3.1 g	熱量 312.0 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 20.4 g 塩分 2.8 g	熱量 268.0 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 18.2 g 塩分 2.6 g	熱量 346.0 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 20.2 g 塩分 2.9 g	熱量 273.0 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.3 g 塩分 2.7 g	熱量 294.0 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.3 g 塩分 2.9 g	熱量 370.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 23.2 g 塩分 3.0 g
日	24日(振替休日)	25日	26日	27日	28日	29日	30日
献立	秋野菜の香ばしチキン はんぺん煮 ベーコンマリネ ピーマンおかか炒り	豚肉塩すきやき風煮 ニラ炒め ポパイエッグ マカロニサラダ	鶏肉唐揚げチリソース ぜんまい炒り煮 キャベツ辛子胡麻 ねばねば和え	サラダ風ごましゃぶ じゃがいものみそ金平 お浸し 山菜和え	唐揚げの玉子とじ ベーコン炒め ぬた和え ポテトサラダ	白身魚のパン粉焼 野菜ソテー 牛しぐれ ごま和え ほっこりかぼちゃ挽肉あん	肉豆腐 さつま揚げの味噌炒め 菜の花サラダ シェルサラダ
栄養価	熱量 235.0 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.2 g 塩分 2.8 g	熱量 281.0 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 20.7 g 塩分 2.8 g	熱量 392.0 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 22.8 g 塩分 3.1 g	熱量 231.0 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.3 g 塩分 2.4 g	熱量 392.0 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 25.6 g 塩分 3.0 g	熱量 324.0 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 g	熱量 262.0 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.2 g 塩分 2.9 g

※ご飯付(160g)の場合、記載されている栄養成分に熱量285kcal・蛋白質4.8g・脂質0.7gを加算して下さい。■キャンセルの場合、前日昼12時迄ご連絡下さい。



生活コンビニ倶楽部企画、運営
株式会社生活コンシェル