









2018年9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 鱧の西京味噌漬焼き 切昆布煮 豚と牛蒡の甘辛炒め かぶと胡瓜の生姜和え・金時豆 ご飯
昼							
熱量・蛋白質 脂質・塩分							252kcal・11.3g 11.9g・2.5g
日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼	秋刀魚の塩焼き ひじきとひき肉の炒り煮 キャベツの辛子和え スナップエンドウの中華サラダ ご飯	鱧の味噌漬焼き 筍と蒟蒻の炒め煮・マカロニポリタン アスパラとポテトのソテー 小松菜の和え物 ご飯	ハンバーグのホワイトソースかけ 青菜と薩摩揚げのソテー わかめとかにかまのサラダ オムレツ・ポテトのおかか和え 葉大根ご飯	豚の幽庵炒め・餃子 大根と生揚げの炒り煮 ほうれん草のナムル オニオンサラダ ご飯	肉団子入り煮物 竹輪と青菜の煮浸し コールスローサラダ ウイナーソテー ご飯	チキンソテーマトソースかけ マロニーの和風炒め 胡瓜と湯葉のサラダ 隠元の炒り胡麻和え ご飯	赤魚の煮付・豚のねぎ塩ソースからめ 筍のオイスター炒め 山菜の胡麻油炒め 大根サラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	310kcal・17.9g 20.2g・2.6g	282kcal・14.1g 15.3g・3.1g	347kcal・18.1g 20.2g・2.9g	371kcal・14.0g 24.2g・2.7g	301kcal・12.1g 16.0g・3.3g	335kcal・20.8g 15.7g・3.3g	313kcal・17.3g 20.3g・2.5g
日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼	柚子味噌田楽 ビーフンのカレー風味炒め 白菜とツナの甘辛煮 三色豆 ご飯	シルバーの照り焼き はんぺんの大葉チーズ焼き パンネ入りシーフード炒め 春雨のサラダ・車麩の醤油煮 赤飯	メンチカツ・厚焼き玉子 ちゃんぽん風炒め マカロニ入りポテトサラダ 絹さやの辛子和え ご飯	あじの生姜焼き 薩摩芋の肉じゃが ブロッコリーの中華炒め パンプキンサラダ・青菜のとろろ和え ご飯	赤魚の西京味噌漬焼き 大根と油揚げの炒り煮 キャベツとレーズンのサラダ 茄子のミートソース炒め・フルーツ ご飯	鶏とがんもの含め煮 リヨネーズポテト 青菜の辛子和え 釜炊き生姜 ご飯	海老フライ マカロニソテー キャベツとツナのコンソメ煮 チンゲン菜と竹輪のお浸し ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	336kcal・11.5g 15.0g・2.7g	312kcal・15.7g 16.7g・2.5g	309kcal・12.3g 15.4g・2.8g	250kcal・12.0g 10.5g・2.5g	281kcal・10.4g 16.9g・2.2g	269kcal・15.3g 12.9g・3.0g	258kcal・8.8g 12.8g・2.2g
日	16日	17日(敬老の日)	18日	19日	20日	21日	22日
昼	鶏の照り焼き・麻婆茄子 切干大根とめかぶの香味和え 春雨の中華サラダ 蒟蒻の土佐煮 ご飯	豆腐ハンバーグオニオンソースかけ カリフラワーのトマト煮 スナップエンドウのサラダ 卵の花・フルーツ ご飯	鱧の治部煮 小松菜と豚の塩炒め 玉ねぎのおかか和え キャベツと三つ葉のお浸し ご飯	野菜入りつくね ビーフンソテー・蓮根の金平 笹かま入りわさび和え 南瓜のオニオンマヨ焼き ご飯	鮭の味噌漬焼き 牛蒡の味噌炒め 豚のしぐれ煮・白菜サラダ ウイナーケチャップソテー ご飯	鱧の磯辺焼き ポテトのクリーム煮 たれ付肉団子・青菜の中華和え 人参と蒟蒻の甘辛炒め ご飯	チキンカツ・ささかまの照り焼き 小松菜の炒り煮 牛蒡とベーコンのサラダ うぐいす豆 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	339kcal・15.8g 21.1g・2.6g	293kcal・13.4g 13.7g・1.9g	283kcal・13.3g 17.0g・2.4g	378kcal・11.9g 23.8g・3.0g	336kcal・16.9g 20.6g・1.8g	257kcal・12.7g 11.6g・3.3g	329kcal・14.9g 17.6g・2.2g
日	23日(秋分の日)	24日(振替休日)	25日	26日	27日	28日	29日
昼	秋刀魚の削り節煮 京風がんもの煮物 白菜と高菜炒め マロニーサラダ・隠元ソテー ご飯	鱧の三味焼き・大根のそぼろ煮 竹輪入り玉子炒め おくらとめかぶ和え ブロッコリーの和風サラダ ご飯	鱧のハニーピーナッツ焼き 炒り豆腐・青菜の辛子和え キャベツとハムのサラダ 洋風肉団子 ご飯	ハンバーグおろしソースかけ イカと青菜の中華炒め 白菜の胡麻和え 茄子のなべしぎ風 ご飯	いわしの生姜煮・餃子の油淋鶏からめ 生揚げの味噌炒め ブロッコリーサラダ もやしとささみのお浸し ご飯	豚の焼き肉炒め・胡瓜のナムル 豆腐と白菜の炒り煮 チンゲン菜の土佐和え はんぺんのタルタル焼き ゆかりご飯	イカ寄せフライ ほうれん草ソテー 豆腐ステーキ和風餡かけ シルバーサラダ・フルーツ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	289kcal・16.0g 14.9g・3.3g	253kcal・12.9g 11.5g・3.3g	330kcal・20.3g 19.6g・2.9g	313kcal・14.0g 18.2g・3.5g	324kcal・17.2g 18.0g・3.1g	351kcal・10.8g 26.8g・2.3g	319kcal・10.4g 18.8g・2.3g
日	30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	ぶりの生姜焼き・おでん風煮 生揚げのおかか炒め もやしのさっぱり和え キャロットサラダ ご飯						
熱量・蛋白質 脂質・塩分	330kcal・20.7g 19.2g・3.2g						

※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9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							
夕							
熱量・蛋白質 脂質・塩分							1日 肉団子のトマト煮・フルーツ はんぺんの明太マヨ焼き 薩摩芋と栗のほっくり煮 白菜のポン酢和え ご飯 299kcal・9.8g 14.7g・3.0g
日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
夕	チキンカツ・フルーツ チンゲン菜の中華炒め 春雨とあさりの炒り煮 おくらとめかぶ和え ご飯	鰯の香草パン粉焼き・豚の角煮 白滝の炒り煮 蓮根の甘酢炒め 隠元の生姜和え ご飯	鶏のスタミナ焼き 春雨ソテー・コーンサラダ ほうれん草とえのきのお浸し 南瓜のマヨ焼き ご飯	鰹のもろみ味噌焼き キャベツとベーコンのソテー 切昆布と牛蒡の旨煮 おくらのお浸し・海老ボールオーロラ和え のり玉子ご飯	鶏のにんにく醤油焼き シーフードケチャップ スパゲティサラダ 青菜のおかか和え・フルーツ ご飯	ほっけの味噌漬焼き 大根と油揚げの味噌炒め 茄子の生姜醤油・大学芋 白滝入りサラダ ご飯	揚げ魚の玉ねぎ餡かけ けんちん風煮・うすら入りオープン焼き 青菜とにんにくの芽炒め 胡瓜とハムのサラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	284kcal・10.6g 16.8g・2.5g	316kcal・16.8g 17.8g・2.9g	365kcal・14.9g 23.8g・3.0g	294kcal・14.1g 16.4g・3.7g	265kcal・20.3g 12.0g・2.5g	326kcal・14.4g 19.2g・1.8g	319kcal・12.3g 20.6g・2.8g
日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
夕	ますの塩漬漬焼き 豚のレモン醤油炒め キャベツソテー・ポテトサラダ ささみと人参の生姜和え ご飯	鶏と野菜のコンソメ煮 ミートコロッケ・フルーツ 切干大根煮 水菜とブロッコリーのサラダ ご飯	揚げ出し豆腐の海老餡かけ 牛蒡の生姜炒め ポパイサラダ 柚子なます ご飯	ヒレカツ・春雨の胡麻酢和え 豆腐とツナの中華炒め 白菜とベーコンのソテー 筍と蒟蒻の甘酢炒め ご飯	鶏の油淋鶏かけ・おくらのお浸し 牛蒡のしぐれ煮 ポテトのマスタード炒め スナップエンドウの炒り胡麻和え ちらしご飯	鰹の味噌マヨ焼き 笹かまの照り焼き 豚とマロニーのソテー オニオンサラダ・金時豆 ご飯	あじの塩焼き・焼きそば 味噌風味肉じゃが わかめとねぎの旨煮 胡麻団子 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	353kcal・20.2g 23.1g・2.4g	299kcal・12.1g 13.9g・2.7g	322kcal・17.3g 17.5g・2.4g	286kcal・12.0g 16.4g・2.6g	285kcal・16.5g 13.9g・3.5g	270kcal・11.4g 14.4g・2.3g	354kcal・15.1g 11.6g・3.0g
日	16日	17日(敬老の日)	18日	19日	20日	21日	22日
夕	鰹の生姜焼き・トマト 豚と野菜の中華炒め 白菜の辛子和え 人参とレーズンのサラダ ご飯	シルバーの香味漬焼き 豚の佃煮風・絹さやのお浸し 薩摩芋とエリンギのソテー ペンネとハムのサラダ ご飯	鶏と根菜のポトフ風 オムレツケチャップソースかけ 薩摩揚げと葉大根の煮浸し 海藻サラダ・フルーツ ご飯	鶏の香草パン粉焼き チンゲン菜ソテー 胡瓜と山芋の梅和え 玉子サラダ・フルーツ寒天 ご飯	あじの煮付・豚の焼き肉炒め 南瓜のそぼろ炒め 大根とツナのサラダ 厚焼き玉子のポテサラ焼き ご飯	豚丼風煮・カレーコロッケ キャベツと油揚げの炒め煮 ひじき入りサラダ かぶと胡瓜の生姜和え かおりご飯	つくねの大葉味噌からめ ますのねぎ醤油焼き 白菜の中華風旨煮 青菜のサラダ・竹輪の磯辺揚げ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	251kcal・14.6g 14.4g・2.1g	313kcal・16.8g 13.2g・2.7g	353kcal・18.3g 18.4g・3.1g	371kcal・18.1g 22.7g・1.9g	371kcal・17.8g 21.7g・2.5g	352kcal・11.1g 19.5g・2.6g	323kcal・20.1g 17.7g・2.3g
日	23日(秋分の日)	24日(振替休日)	25日	26日	27日	28日	29日
夕	カニ玉・麻婆春雨 和風ジャーマンポテト ブロッコリーのタルタル焼き わさび風味マカロニサラダ ご飯	鶏の蜂蜜焼き・蒟蒻のピリ辛煮 スパゲティナポリタン メンマと白菜の炒り煮 キャベツのシーザーサラダ ご飯	あじの白醤油漬焼き もやしとあさりの中華炒め ほうれん草とウィンナーのソテー 隠元の辛子胡麻和え・里芋の甘酢揚げ ご飯	白身魚の南蛮漬 鶏とマロニーのソテー 豆腐とわかめの旨煮 コーンサラダ・フルーツ ご飯	生揚げの肉詰め煮 薩摩揚げの胡麻照り焼き ビーフ入り五目炒め・ペンネサラダ チンゲン菜の磯辺和え ご飯	肉団子と春雨の旨煮 シルバーの柚子味噌焼き 鶏と豆のトマト煮・南瓜サラダ 絹さやとツナのサラダ ご飯	鰹のねぎ塩焼き・焼売の甘酢からめ キャベツと小海老のソテー スクランブルエッグ 青菜としらすの和え物 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	284kcal・6.8g 14.2g・3.0g	323kcal・13.3g 16.1g・3.3g	267kcal・16.7g 13.5g・2.3g	298kcal・14.5g 12.9g・2.5g	318kcal・17.5g 15.0g・3.8g	368kcal・19.2g 17.7g・2.8g	333kcal・20.1g 19.4g・3.2g
日	30日						
夕	八宝菜風炒め 鮭の香草パン粉焼き 蓮根のそぼろ炒め 大根サラダ・高野豆腐の煮物 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・17.8g 16.1g・2.5g						

※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。