

幸楽御膳

夕食専門 すこやかシリーズ 10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	3日	4日	5日	6日	7日
献立	豚の味噌炒め シーフード中華炒め ちくわの炒り煮 かぼちゃサラダ	デミソースハンバーグ ガロニ盛り ポトフ チキン中華 シルバーサラダ	スタミナ豚バラ丼 挽肉あんかけ 梅香和え 海鮮ビビンバ	魚のきのこ蒸し ベーコンソテー ちくわの炒り煮 おから	焼魚 きのこ春雨の麻婆 カリフラワー和え 菜の花和え	魚と野菜のチーズ焼き 葛豆腐 三杯酢 磯和え	牛すき煮 コーンの中華炒め 青菜の揚げ煮 厚焼玉子
栄養価	熱量 368.0 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 21.2 g 塩分 2.6 g	熱量 347.0 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 12.2 g 塩分 2.7 g	熱量 245.0 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 18.6 g 塩分 2.8 g	熱量 233.0 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g	熱量 221.0 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 23.1 g 塩分 2.7 g	熱量 265.0 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 12.2 g 塩分 2.8 g	熱量 24.1 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 29.7 g 塩分 2.6 g
日	8日(体育の日)	9日	10日	11日	12日	13日	14日
献立	魚の味噌煮 五目旨煮 かにかまサラダ きのこ浸し	鶏唐揚げのポン酢 温野菜 ぜんまいの炒り煮 青菜チャンプルー 鶏唐揚げのポン酢	ソースカツ丼風 鶏照り大根 ふき炒め 生姜和え	鶏の胡麻甘辛焼 プルダック風炒め 里芋煮 和のサラダ	チキンカツの味噌ソース 牛とごぼうの土佐煮 菜の花からし和え ポテトサラダ	豚肉のくわ焼風 野菜ソテー 肉団子煮 春雨サラダ セロリ漬	魚の南蛮漬け さつま揚げ炒め 浅炊生姜 お豆サラダ
栄養価	熱量 266.0 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 23.0 g 塩分 2.9 g	熱量 299.0 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.9 g 塩分 2.8 g	熱量 415.0 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 21.6 g 塩分 2.7 g	熱量 330.0 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.5 g 塩分 2.9 g	熱量 408.0 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 27.5 g 塩分 2.8 g	熱量 347.0 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 24.5 g 塩分 2.6 g	熱量 268.0 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.8 g 塩分 2.9 g
日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
献立	豚肉と野菜の炒め 中華金平 なめ茸和え チキンマリネ	トマトソースハンバーグ ナポリタン 豚肉とチンゲン菜の炒め いんげん揚げ煮 かぼちゃ甘煮	和風ソースとんかつ 野菜ソテー 筑前煮 茄子の中華ソテー わかめサラダ	豚肉のにんにく味噌炒め ちくわの鶏そぼろ煮 オクラの辛子和え 厚焼玉子	てりやきチキン丼 五目ひじき煮 キャベツのゆかり和え マカロニサラダ	和風だし魚の蒸焼 田楽 青のりポテト ごぼう挽肉煮	魚の香味焼 ニラ玉ソテー 高野煮 蒟煮
栄養価	熱量 356.0 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 25.0 g 塩分 2.7 g	熱量 356.0 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.3 g 塩分 2.8 g	熱量 327.0 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.2 g 塩分 2.7 g	熱量 291.0 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.2 g 塩分 2.8 g	熱量 256.0 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 22.3 g 塩分 2.6 g	熱量 261.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 20.5 g 塩分 2.7 g	熱量 242.0 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 19.2 g 塩分 2.6 g
日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
献立	豚肉のネギ塩炒め ツナと白菜煮 いんげんのドレッシング ぬた和え	自家製鶏肉唐揚げ 当座煮 ねばねば和え 山くらげのパリパリ炒め	うま塩牛肉チャプチェ 根菜とベーコン煮 きのこソテー ビビンバ	焼鳥丼風 ペンネボロネーゼ ポパイエッグ 甘豆	焼肉丼 のっぺい風煮 金平れんこん 塩昆布あえ	肉豆腐 焼魚 山吹和え ごぼう挽肉煮	鶏唐揚げチリソース べっこう煮 ピーナッツ和え 桜エビサラダ
栄養価	熱量 366.0 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 17.6 g 塩分 2.7 g	熱量 372.0 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 21.5 g 塩分 2.8 g	熱量 297.0 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.3 g 塩分 2.7 g	熱量 350.0 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.7 g 塩分 2.9 g	熱量 366.0 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.6 g 塩分 2.7 g	熱量 262.0 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.2 g 塩分 2.9 g	熱量 336.0 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 19.5 g 塩分 2.8 g
日	29日	30日	31日				
献立	天ぷら盛り 切り干し含め煮 ごまサラダ 梅肉春雨	回鍋肉 鍋煮 二色浸し マンゴー杏仁	魚の甘辛焼 野菜炒め ポテトベーコンの炒め しめじと山菜 彩りサラダ				※材料の都合により 内容を変更することが ありますので ご了承ください。
栄養価	熱量 342.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 17.3 g 塩分 2.9 g	熱量 298.0 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 25.5 g 塩分 2.6 g	熱量 280.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.2 g 塩分 2.5 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