

2018年11月(行政配食)

# 幸楽御膳 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
昼	行政配食お休み 自費でのご注文 受付しております。				鱈の蜂蜜味噌焼き ひじきと豚の炒り煮 ほうれん草の胡麻和え カニ風味サラダ・うぐいす豆 ご飯	大根とつくねのさっぱり煮 オムレツのトマトソースかけ 牛蒡とザーサイの金平 パンネサラダ・白和え ご飯	行政配食お休み 自費でのご注文 受付しております。
熱量・蛋白質 脂質・塩分					314kcal・17.5g 16.2g・2.1g	335kcal・16.0g 14.7g・2.9g	
日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼	行政配食お休み 自費でのご注文 受付しております。	かじきの胡麻塩焼き 焼売の野菜餡かけ 春雨の旨煮・玉子サラダ 大根と豆苗のサラダ ご飯	肉じゃがコロック ブロッコリーの塩炒め キャベツサラダ・花豆 ウインナーソテー ご飯	ハンバーグの照り焼き 隠元と牛蒡の味噌炒め 薩摩芋の蜂蜜レモン煮 蒟蒻の土佐煮・カニ風味焼売 ご飯	かつおのにんにく醤油焼き チキンカレー・白菜のりり スパゲティナポリタン カラフル豆炒め ゆかりご飯	鶏の塩だれ焼き もやしと玉子炒め 小松菜とひじきの煮浸し めかぶり香味和え・里芋の大葉味噌からめ ご飯	行政配食お休み 自費でのご注文 受付しております。
熱量・蛋白質 脂質・塩分		269kcal・11.9g 14.1g・2.5g	322kcal・11.0g 18.5g・2.1g	341kcal・13.0g 13.8g・2.4g	308kcal・14.9g 13.3g・3.5g	297kcal・17.6g 15.4g・2.1g	
日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼	行政配食お休み 自費でのご注文 受付しております。	豚の蜂蜜醤油焼き 野菜コロック・フルーツ マロニー和風炒め ツナ入りサラダ ご飯	豆腐ステーキにかま餡かけ 春雨の中華炒め煮 薩摩芋のそぼろ炒め もやしとらのお浸し・なめこわらび ご飯	豚の焼き肉炒め・春巻き 切昆布煮 白菜のなめ茸和え キャロットサラダ ご飯	赤魚の粕漬焼き 回鍋肉・ジャーマンポテト 切干大根と水菜のナムル 隠元の辛子和え ご飯	鮭の胡麻味噌焼き 里芋の炒め煮・長芋サラダ チンゲン菜の煮浸し ブロッコリーのタルタル焼き ご飯	行政配食お休み 自費でのご注文 受付しております。
熱量・蛋白質 脂質・塩分		370kcal・9.7g 20.5g・2.2g	270kcal・8.6g 14.4g・3.0g	333kcal・9.2g 22.4g・3.0g	288kcal・14.4g 15.2g・2.4g	266kcal・13.6g 13.8g・2.1g	
日	18日	19日	20日	21日	22日	23日(勤労感謝の日)	24日
昼	行政配食お休み 自費でのご注文 受付しております。	鱈のもろみ味噌焼き 切干大根煮・たれ付き肉団子 もやしの磯辺和え わかめサラダ ご飯	白身魚の南蛮漬け・フルーツ カレー風味肉じゃが キャベツの甘辛炒め スナップエンドウのサラダ 青菜ご飯	鶏の醤油粕漬焼き ひじき煮・大学芋 白菜と春菊のお浸し 茄子のねぎソースからめ ご飯	豚のお好み焼き風 鮭のマリネ・小松菜の煮浸し 豆腐のオイスター炒め 柚子なます ご飯	行政配食お休み 自費でのご注文 受付しております。	行政配食お休み 自費でのご注文 受付しております。
熱量・蛋白質 脂質・塩分		256kcal・13.6g 11.1g・3.4g	312kcal・13.4g 13.8g・1.9g	334kcal・16.6g 17.6g・2.4g	322kcal・18.0g 15.3g・3.0g		
日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
昼	行政配食お休み 自費でのご注文 受付しております。	豚の葱ソースかけ 白身魚の磯辺揚げ・フルーツ マカロニのクリーム煮 ひじきと蓮根の炒り煮 ご飯	ロールキャベツトマト煮 生揚げ入り麻婆風炒め 牛蒡のしぐれ煮 フルーツ ご飯	酢豚風炒め・餃子の塩だれからめ ぜんまいの炒り煮 枝豆とコーンのサラダ 釜炊き生姜 ご飯	豚のおろしソースかけ そぼろ肉じゃが・小松菜のお浸し シーフードスパゲティ カリフラワーの洋風炒め ご飯	鶏のスタミナ焼き 豆腐と花麩の醤油煮 青菜とベーコンのソテー 白菜のポン酢和え・牛蒡サラダ 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 ご了承ください。
熱量・蛋白質 脂質・塩分		302kcal・16.2g 14.9g・2.8g	329kcal・12.8g 16.9g・2.8g	364kcal・10.5g 22.9g・2.4g	311kcal・14.5g 15.0g・3.1g	316kcal・19.4g 19.1g・2.3g	

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、献立別)でのお届けも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14:30~18時位となります。