

# 2018年11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
昼					鰯の蜂蜜味噌焼き 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	鶏の香味漬焼き・フルーツ スパゲティミートソース炒め 隠元の磯辺和え 海老ボールのチリソースからめ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分					314kcal・17.5g 16.2g・2.1g	335kcal・16.0g 14.7g・2.9g	321kcal・16.5g 17.6g・2.1g
日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼	鰯の生姜焼き 白菜と豚の旨煮・おからサラダ もやしとにらのソテー ほうれん草のお浸し ご飯	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	肉じゃがコロケ ブロッコリーの塩炒め キャベツサラダ・花豆 ウィナーソテー 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・白菜ののり和え 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	メンチカツ・フルーツ マカロニとベーコンのソテー 人参の胡麻和え シーザーサラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	277kcal・10.5g 19.8g・2.5g	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	329kcal・9.7g 17.6g・2.2g
日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼	煮物 大根とツナのソテー 華風和え 青菜のわさびマヨ和え ご飯	豚の蜂蜜醤油焼き 野菜コロケ・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 もやしとにらのお浸し・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	豚とじゃが芋のソテー 竹輪の磯辺焼き・ひじきサラダ 青菜と玉子炒め 枝豆入りサラダ おかかのせご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	282kcal・13.2g 16.1g・3.3g	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	383kcal・13.9g 26.5g・2.0g
日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼	鶏の油淋鶏かけ・麻婆豆腐 キャベツと薩摩揚げの炒め煮 パンプキンサラダ フルーツ ご飯	鰯のもろみ味噌焼き 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	鰯のバジルパン粉焼き ポパイのチーズ焼き パンネの和風炒め・アスパラサラダ 大根とあさりの炒り煮 ご飯	秋刀魚の塩粕漬焼き けんちん風煮 ちゃんぽん風炒め・海藻サラダ 小松菜のおろし和え ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	286kcal・13.9g 15.2g・3.2g	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	280kcal・17.4g 14.7g・3.2g	253kcal・12.2g 16.4g・2.4g
日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
昼	イカ寄せフライ ポテトのトマト煮 南瓜の甘煮・フルーツ寒天 ほうれん草の胡麻お浸し ご飯	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	
熱量・蛋白質 脂質・塩分	264kcal・8.5g 8.7g・2.1g	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	

※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。

※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11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
夕					チキンカツ・フルーツ 青菜とマロニーのソテー コーンサラダ 絹さやのおかか和え ご飯	ますの照り焼き しめじの麻婆炒め 白菜とあさりの炒り煮 酢の物・胡麻団子 ご飯	ぶりの西京味噌漬焼き ツナじゃが煮 キャベツの炒り煮 筍の中華炒め・青菜と玉子のサラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分					269kcal・10.6g 15.0g・2.0g	263kcal・12.9g 10.3g・2.6g	337kcal・16.6g 20.6g・2.2g
日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
夕	鶏の照り焼き 茄子の大葉味噌かけ・煮玉子 白滝の煮浸し 変わりナムルピビンバ風 ご飯	根菜とひき肉のしぐれ煮 カニクリームコロッケ カリフラワーソテー 豆腐入り旨煮・隠元の胡麻油炒め かおりご飯	豚の治部煮風 青菜の中華炒め もやしのお浸し 豆入りサラダ ご飯	豚のオニオンソースかけ がんも煮・春雨サラダ キャベツと昆布の炒り煮 おくらのおろし和え ご飯	あじの南部焼き 山菜とわかめの旨煮 ブロッコリーソテー・ポテトサラダ チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯	鱈の竜田揚げ 蓮根の金平風・フルーツ 茄子のトマトソース焼き 春菊と玉子の和え物 ご飯	シルバーの白醤油漬焼き 大根のそぼろ煮 豆腐の中華炒め・うぐいす豆 竹輪の磯辺揚げ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	351kcal・20.6g 19.0g・2.5g	296kcal・10.5g 16.7g・2.9g	341kcal・17.2g 20.9g・2.6g	293kcal・13.2g 15.5g・2.4g	251kcal・15.1g 13.2g・2.5g	326kcal・16.2g 20.1g・2.0g	304kcal・16.4g 13.1g・1.7g
日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
夕	鱈の味噌マヨ焼き 洋風肉団子・胡麻昆布 メンマともやしのソテー キャベツの中華和え ご飯	ほきの塩だれ焼き 生揚げの麻婆風 リョネースポテト・おくらの胡麻サラダ 竹輪と人参のソテー ご飯	鶏の山椒風味焼き ブロッコリーのツナマヨ焼き チンゲン菜とにんにくの芽炒め 土佐和え・枝豆とコーンのサラダ ご飯	鶏とがんも煮 ほうれん草ソテー かぶの甘酢漬柚子風味 厚焼き玉子 麦ご飯	コーンクリームコロッケ 海老風味焼売・炒り豆腐 スナップエンドウの塩炒め カリフラワーのおかかマヨ和え ご飯	豚のバジルパン粉焼き 大根とひき肉の中華炒め煮 大豆のトマトソース炒め ツナ入りマカロニサラダ・海鮮焼売 ご飯	白身魚の味噌漬焼き 和風スパゲティ 五目煮豆・フルーツ 牛蒡サラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	269kcal・10.9g 16.8g・2.9g	297kcal・18.5g 15.0g・2.9g	333kcal・19.2g 19.6g・2.4g	291kcal・16.1g 15.2g・2.5g	363kcal・12.5g 20.7g・2.3g	294kcal・13.3g 17.8g・2.6g	254kcal・12.9g 13.4g・2.1g
日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
夕	白身魚フライの甘辛煮 筍と鶏のソテー 小松菜の辛子胡麻和え 昆布豆 ご飯	豚のレモン醤油炒め かぶと巾着の煮物 チンゲン菜とイカの中華炒め 春雨サラダ・みかん寒天 ご飯	チキンソテーステーキソースかけ くるみ入り野菜炒め 豆腐の中華炒め・マロニーサラダ 隠元のピーナッツ和え ご飯	鱈のかば焼き・白花豆 筍と油揚げのおかか炒め カリフラワーサラダ ほうれん草のナムル ご飯	鶏のにんにく風味炒め シルバーの粕漬焼き 野菜炒め・ツナサラダ 切干大根とめかぶの香味和え ご飯	豆腐ステーキそぼろ餡かけ 小海老と野菜の塩炒め 青菜の胡麻味噌和え おくらのかにかま和え ご飯	ますのねぎ塩焼き 五日ピーマン炒め・隠元の胡麻和え もやしの和風サラダ 絹さやの生姜マヨ和え ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	252kcal・12.8g 11.9g・2.1g	391kcal・12.7g 25.6g・2.0g	365kcal・19.1g 21.4g・2.1g	371kcal・19.2g 18.1g・1.8g	264kcal・15.3g 17.9g・1.7g	272kcal・14.8g 14.6g・2.7g	272kcal・14.8g 13.7g・2.2g
日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
夕	鯛ボールの野菜餡かけ はんぺんタルタル焼き ブロッコリーの和風炒め コールスローサラダ・おくらの辛子和え ご飯	つくねの油淋鶏からめ おでん風煮・ポテトのオープン焼き キャベツとハムのソテー かぶとじゃこのサラダ 瀬戸風味ご飯	海老風味カツ・マカロニサラダ 大根といかの煮物 薩摩芋のそぼろ炒め ほうれん草のピーナッツ和え ご飯	鱈のおろしドレッシング 親子煮風・おくらの昆布和え 豚と蓮根の甘辛炒め 水菜入り中華サラダ ご飯	あじの西京味噌漬焼き 隠元の金平風 コーングラタン・車麩の醤油煮 おからサラダ ご飯	含め煮 キャベツのバター醤油炒め ポークビーンズ風 もやしと三つ葉のわさび和え ご飯	
熱量・蛋白質 脂質・塩分	310kcal・12.5g 19.6g・3.1g	350kcal・18.1g 21.3g・3.4g	357kcal・16.8g 15.8g・3.1g	272kcal・14.8g 15.7g・2.6g	361kcal・15.8g 25.5g・2.2g	258kcal・12.0g 13.3g・2.8g	

\*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。

※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