

# 幸楽御膳 夕食専門 すこやかシリーズ1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(元旦)   | 2日  | 3日   | 4日  | 5日  | 6日   |
| 献立  | <br>本年も宜しくお願ひ致します | 松風焼き<br>鱈の煮付<br>煮物・隠元のくるみ味噌和え<br>柚子大根          | 鶏の照り焼き・かに風味焼売<br>スパゲティナポリタン<br>牛蒡とアスパラのソテー<br>カリフラワーサラダ | コーンクリームコロッセ<br>大豆の磯煮<br>白菜のピーナッツ和え<br>ポテトサラダ<br>フルーツ | イタリアンハンバーグ<br>ガロニ盛り<br>もっちり麺のナポリタン<br>なめ茸和え<br>豆昆布                                    | 魚の煮つけ<br>豚肉と野菜のピリ辛炒め<br>ポテトサラダ<br>ごま和え  | 鶏肉のきじ焼<br>温野菜<br>そぼろ煮<br>卵マカロニシエルサラダ<br>梅肉春雨   |
| 栄養価 |  | 熱量 251.0 kcal 蛋白質 16.8 g<br>脂質 9.6 g 塩分 2.5 g  | 熱量 365.0 kcal 蛋白質 18.8 g<br>脂質 19.0 g 塩分 2.6 g          | 熱量 320.0 kcal 蛋白質 8.0 g<br>脂質 16.5 g 塩分 2.2 g        | 熱量 422.0 kcal 蛋白質 22.3 g<br>脂質 18.8 g 塩分 2.6 g  | 熱量 235.0 kcal 蛋白質 14.9 g<br>脂質 10.7 g 塩分 1.6 g  | 熱量 336.0 kcal 蛋白質 16.7 g<br>脂質 19.0 g 塩分 2.9 g |
| 日   | 7日   | 8日   | 9日  | 10日  | 11日   | 12日   | 13日  |
| 献立  | 海鮮五目チャプチェ<br>チリコンカン<br>カラフルサラダ<br>マンゴー杏仁   | 魚の味噌焼<br>野菜添え<br>当座煮<br>ちくわのソテー<br>チーズサラダ      | 青椒肉絲<br>ポテトベーコン煮<br>ビビンバ<br>ごまサラダ                       | チキンカツのごま味噌ソース<br>豚肉の中華炒め<br>二色浸し<br>昆布佃煮             | 豚肉と野菜の甜面炒め<br>大根煮<br>生姜和え<br>マカロニサラダ  | 八宝菜<br>ぜんまい炒り煮<br>青のりポテト<br>しぐれ煮  | 魚の竜田揚げ<br>菜の花ペロンチーノ<br>おかか和え<br>浅炊ふき           |
| 栄養価 | 熱量 218.0 kcal 蛋白質 8.6 g<br>脂質 5.9 g 塩分 2.0 g   | 熱量 273.0 kcal 蛋白質 12.9 g<br>脂質 16.7 g 塩分 1.6 g | 熱量 253.0 kcal 蛋白質 7.9 g<br>脂質 19.1 g 塩分 1.7 g           | 熱量 225.0 kcal 蛋白質 19.2 g<br>脂質 17.3 g 塩分 2.9 g       | 熱量 248.0 kcal 蛋白質 6.8 g<br>脂質 12.3 g 塩分 2.1 g   | 熱量 232.0 kcal 蛋白質 8.8 g<br>脂質 12.7 g 塩分 2.3 g   | 熱量 321.0 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 9.1 g 塩分 2.7 g  |
| 日   | 14日(成人の日)  | 15日  | 16日   | 17日  | 18日   | 19日   | 20日  |
| 献立  | 牛肉と野菜のプルコギ<br>焼魚<br>小松菜揚げ煮<br>春雨サラダ  | ソースとんかつ<br>温野菜<br>ペンネサラダ<br>さっぱり大根<br>白菜煮浸し    | 豚肉甘酢あんかけ<br>シーフードビーフン<br>挽肉煮<br>かまぼこ和え                  | 油淋魚たっぷり野菜<br>焼うどん<br>ほっこりかぼちゃ<br>ポテマカサラダ             | 鶏肉の南蛮タルタル<br>けんちん煮<br>根菜マリネ<br>茄子とピーマンの味噌炒め   | 魚の南部焼<br>さつま芋の昆布煮<br>辛辛煮<br>山吹和え  | 魚の揚げ煮<br>五目炒め<br>和風サラダ<br>マヨ味噌サラダ              |
| 栄養価 | 熱量 236.0 kcal 蛋白質 15.1 g<br>脂質 9.3 g 塩分 2.1 g  | 熱量 323.0 kcal 蛋白質 10.9 g<br>脂質 15.8 g 塩分 2.3 g | 熱量 249.0 kcal 蛋白質 10.4 g<br>脂質 10.9 g 塩分 2.4 g          | 熱量 281.0 kcal 蛋白質 12.8 g<br>脂質 10.4 g 塩分 1.8 g       | 熱量 428.0 kcal 蛋白質 12.6 g<br>脂質 33.6 g 塩分 1.6 g  | 熱量 202.0 kcal 蛋白質 20.3 g<br>脂質 7.2 g 塩分 1.9 g   | 熱量 288.0 kcal 蛋白質 12.5 g<br>脂質 12.2 g 塩分 1.8 g |
| 日   | 21日  | 22日  | 23日   | 24日  | 25日   | 26日   | 27日  |
| 献立  | 煮込みハンバーグ<br>ガロニ盛り<br>炊き合わせ<br>磯和え<br>ビビンバ  | 天ぷら定食<br>五目ひじき煮<br>チンゲン菜お浸し<br>ツナソテー           | 白身魚フライのタルタル添え<br>トマト煮込み<br>カニのあえ物<br>おまめサラダ             | 豚肉と豆腐のすき煮<br>土佐炒め<br>甘豆<br>ぬた和え                      | チーズチキン焼<br>じゃがいもとウインナー炒め<br>わかめサラダ<br>卵の花   | 豚丼風<br>ビーンズカレー<br>きのご金平<br>ごま和え   | 魚の味噌焼<br>白菜とベーコンのクリーム煮<br>しらすお浸し<br>カラフルソテー    |
| 栄養価 | 熱量 392.0 kcal 蛋白質 14.1 g<br>脂質 20.3 g 塩分 2.8 g   | 熱量 341.0 kcal 蛋白質 11.6 g<br>脂質 18.8 g 塩分 2.7 g | 熱量 256.0 kcal 蛋白質 9.2 g<br>脂質 11.9 g 塩分 2.4 g           | 熱量 288.0 kcal 蛋白質 10.5 g<br>脂質 11.1 g 塩分 2.6 g       | 熱量 398.0 kcal 蛋白質 25.0 g<br>脂質 24.7 g 塩分 2.8 g  | 熱量 281.0 kcal 蛋白質 9.3 g<br>脂質 17.0 g 塩分 2.2 g   | 熱量 291.0 kcal 蛋白質 15.2 g<br>脂質 18.6 g 塩分 2.8 g |
| 日   | 28日  | 29日  | 30日   | 31日  |   |   |  |
| 献立  | 豚肉の旨だれ焼<br>切り昆布煮<br>ポテトサラダ<br>香味あえ   | 鶏肉の照焼<br>筑前煮<br>シエルサラダ<br>生姜和え                 | 豚肉のねぎごまタレ<br>焼魚<br>梅おかか和え<br>春雨サラダ                      | 鶏肉と野菜の甘酢あん<br>大根の肉みそかけ<br>しらたきとちくわの炒り煮<br>ごまマヨ和え     |  |  | ※材料の都合により<br>内容を変更することが<br>ありますので<br>ご了承ください。  |
| 栄養価 | 熱量 319.0 kcal 蛋白質 9.0 g<br>脂質 24.3 g 塩分 2.7 g  | 熱量 374.0 kcal 蛋白質 18.7 g<br>脂質 19.1 g 塩分 2.9 g | 熱量 299.0 kcal 蛋白質 15.1 g<br>脂質 20.1 g 塩分 2.1 g          | 熱量 288.0 kcal 蛋白質 16.4 g<br>脂質 19.1 g 塩分 2.3 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