

2019年1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(元旦)	2日	3日	4日	5日
昼			ぶりの照り焼き・厚焼き玉子 五目煮豆 牛と牛蒡のしぐれ煮 春菊の胡麻和え ご飯	豚の西京味噌漬焼き 揚げ出し豆腐海老餡かけ 青菜ときくらげのソテー 春雨サラダ・フルーツ ご飯	鰯のねぎ塩焼き 大根とひき肉の炒め煮 筍と蒟蒻の甘辛炒め 小松菜の和風サラダ・釜炊き生姜 ご飯	鶏の香草パン粉焼き 野菜の中華炒め・一口昆布巻き 玉ねぎと枝豆のサラダ 隠元のおかか和え ご飯	赤魚の煮付 根菜煮・金時豆 人参と竹輪の白和え たれ付き肉団子 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	本年も宜しく お願い致します		314kcal・18.2g 16.2g・2.6g	304kcal・14.9g 16.8g・1.9g	267kcal・16.4g 13.0g・2.6g	281kcal・18.2g 13.1g・2.7g	311kcal・19.9g 12.2g・3.3g
日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼	焼き肉炒め・野菜コロケ 和風スパゲティ わかめとコーンのサラダ 蒟蒻のピリ辛煮 ご飯	生揚げ入り煮物 切干大根の中華炒め オニオンサラダ フルーツ 青菜ご飯	チキンカツの甘辛煮 青菜と薩摩揚げのソテー もやしの磯辺和え 白花豆 ご飯	ハンバーグトマトソースかけ 白菜の煮浸し 大根サラダ 隠元のツナマヨ和え ご飯	白身魚フライタルソースかけ ブロッコリーとハムのソテー わかめサラダ・フルーツ キャベツのなめ茸和え ご飯	あじの三味焼き ピーマンのケチャップ炒め 小松菜のサラダ・高野豆腐の煮物 はんぺんのコーンマヨ焼き ご飯	鶏の甘酢餡からめ ほきの胡麻照り焼き ザーサイ炒め・海藻サラダ 菜の花の土佐和え ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	325kcal・8.5g 16.7g・2.9g	330kcal・19.8g 18.2g・2.1g	302kcal・13.5g 12.8g・2.8g	387kcal・16.9g 22.3g・2.7g	310kcal・13.5g 19.2g・3.5g	320kcal・16.1g 18.3g・2.8g	299kcal・22.0g 16.4g・2.5g
日	13日	14日(成人の日)	15日	16日	17日	18日	19日
昼	赤魚の醤油糍漬焼き がんもと冬瓜のかにかま餡かけ 春雨入り五目炒め カリフラワーサラダ・ポテトの青のり和え ご飯	鶏のもろみ味噌焼き マロニーの塩炒め・焼売の甘辛 枝豆とコーンのサラダ じゃが芋の明太マヨ焼き ご飯	カニクリームコロケ 八宝菜風炒め 千草和え・昆布豆 蒟蒻の土佐煮 ご飯	鶏の粒マスタード焼き ほきの西京味噌漬焼き ブロッコリーとイカのソテー 大根とハムのサラダ・キャベツのお浸し ご飯	豆腐ステーキそぼろ餡かけ 春雨の甘辛炒め 隠元と笹かまのサラダ かぶの生姜和え ご飯	煮物 メンマともやしのソテー 菜の花のピーナッツ和え レーズン入りサラダ ご飯	鶏のはちみつ焼き イカじゃが煮・フルーツ 青菜とベーコンのソテー 切干大根のサラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	271kcal・13.8g 15.4g・3.0g	379kcal・18.8g 20.8g・2.8g	336kcal・11.5g 19.5g・2.6g	274kcal・18.3g 18.2g・2.1g	315kcal・11.3g 19.3g・2.6g	263kcal・11.8g 13.4g・3.1g	310kcal・16.5g 14.5g・2.1g
日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼	鰯の柚子味噌焼き カリフラワーのコンソメ煮 もやしのお浸し・フルーツ ソーセージフリッター ご飯	白身魚の南蛮漬け チンジャオロースー ポパイサラダ・大豆入り旨煮 白菜とめかぶ和え ご飯	イカ寄せフライ ピーマンと野菜のソテー 豆腐の炒り煮・里芋のピリ辛煮 チンゲン菜サラダ ご飯	鶏のピーナッツ焼き チャプチェ・フルーツ 水菜とほうれん草のサラダ 揚げ出し豆腐ねぎ味噌かけ ご飯	豚の玉ねぎソースかけ・信田玉子 アスパラともやしのソテー パンプキンサラダ 青菜の辛子胡麻和え ゆかりご飯	シルバーの味醂漬焼き 麻婆春雨・隠元の揚げ浸し ブロッコリーの玉子炒め 大根と豆苗のサラダ ご飯	つくねのねぎ塩焼き・鰯の煮付 リヨネーズポテト もやしのサラダ うぐいす豆 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	255kcal・15.5g 13.0g・2.0g	333kcal・16.3g 20.3g・2.3g	266kcal・12.4g 10.0g・2.8g	379kcal・18.4g 22.8g・2.0g	301kcal・16.1g 18.1g・2.7g	261kcal・14.3g 13.5g・2.5g	286kcal・17.0g 13.1g・1.6g
日	27日	28日	29日	30日	31日		
昼	豚の生姜餡からめ・春巻き キャベツとベーコンの旨煮 おからサラダ 蒟蒻の醤油煮 ご飯	生揚げの回鍋肉・海老風味焼売 牛蒡と薩摩揚げの金平 白菜と大豆のポン酢和え ブロッコリーとアスパラのソテー ご飯	揚げ魚和風餡かけ・おでん風煮 キャベツ炒め 絹さやとツナのサラダ チンゲン菜のナムル わかめご飯	鰯の照り焼き ひじきの炒り煮・隠元の辛子和え メンマ入り中華サラダ 厚焼き玉子のポテサラ焼き ご飯	豚の香草パン粉焼き・人参サラダ じゃが芋と油揚げの炒り煮 青菜と豆腐の和風炒め 水餃子のきのこ餡かけ 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	365kcal・13.5g 25.2g・2.4g	265kcal・10.9g 12.7g・2.6g	293kcal・16.2g 15.9g・2.8g	277kcal・19.7g 14.0g・2.9g	313kcal・13.3g 16.1g・2.2g		

※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

2019年1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(元旦)	2日	3日	4日	5日
夕			松風焼き 鱈の煮付 煮物・隠元のくるみ味噌和え 柚子大根 ご飯	鶏の照り焼き・かに風味焼売 スパゲティナポリタン 牛蒡とアスパラのソテー カリフラワーサラダ ご飯	コーンクリームコロッケ 大豆の磯煮 白菜のピーナッツ和え ポテトサラダ・フルーツ ご飯	鮭の幽庵漬焼き ビーフンの塩炒め 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え・フルーツ ご飯	鱈の甘味噌焼き 餃子の甘酢からめ 小松菜の煮浸し コーンサラダ・ザーサイ入り炒め ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	本年も宜しく お願い致します		251kcal・16.8g 9.6g・2.5g	365kcal・18.8g 19.0g・2.6g	320kcal・8.0g 16.5g・2.2g	259kcal・16.5g 10.3g・2.4g	262kcal・10.3g 12.2g・3.0g
日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
夕	豆腐ステーキみぞれ餡かけ 筍と里芋の土佐煮・うぐいす豆 パンプキンサラダ 白菜と水菜の辛子胡麻和え ご飯	鱈の胡麻味噌からめ ポテトのチーズ焼き チンゲン菜ソテー・春雨サラダ キャベツとめかぶの和え物 ご飯	豚の生姜餡からめ・かに玉 大根の胡麻油炒め 花野菜のサラダ フルーツ ご飯	肉じゃがコロッケ 野菜炒め 青菜の柚香和え 茄子生姜醤油・三色豆 麦ご飯	鶏のくわ焼き 大根と小海老の旨煮 ペンネ和風炒め・胡麻団子 スナックエンドウのおかか和え ご飯	つくねの大葉味噌からめ 麻婆茄子・蒟蒻の土佐煮 もやしと玉子炒め 青菜と車麩の旨煮 ご飯	シルバーの白醤油漬焼き ひじき煮・フルーツ 白滝入りサラダ シャーシューと牛蒡の和え物 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	255kcal・8.5g 11.7g・2.2g	366kcal・16.2g 20.0g・2.6g	271kcal・12.9g 15.6g・2.0g	285kcal・6.8g 14.9g・1.8g	326kcal・17.1g 12.3g・2.2g	321kcal・14.6g 19.8g・2.9g	310kcal・15.4g 19.0g・2.2g
日	13日	14日(成人の日)	15日	16日	17日	18日	19日
夕	豚のねぎ塩焼き 大根と生揚げの旨煮 白菜と麩の玉子とじ スパゲティサラダ・青菜の煮浸し ご飯	肉豆腐 大豆のチリコンカン チンゲン菜サラダ 煮玉子 ご飯	鶏の油淋鶏かけ 里芋と豚の煮物 オニオンサラダ・蓮根の胡麻マヨ和え 小松菜の辛子和え ご飯	あじの香草パン粉焼き カレーコロッケ・山菜信田煮 中華くらげ入りサラダ ほうれん草の磯辺和え ご飯	白身魚のタルタル焼き キャベツとベーコンのソテー ハム入りマカロニサラダ もやしのピピンパ風・餃子 ご飯	豚と茄子の味噌炒め 牛蒡のしぐれ煮・フルーツ寒天 はんぺんツナマヨ焼き 豆苗入り和風サラダ のり玉子ご飯	ロールキャベツホワイトソースかけ アスパラの中華炒め 青菜の玉子のサラダ 釜炊き生姜 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	303kcal・15.5g 17.2g・2.2g	388kcal・23.0g 22.9g・1.8g	278kcal・15.2g 13.7g・3.6g	328kcal・15.6g 13.2g・2.3g	368kcal・11.5g 25.3g・3.0g	366kcal・8.5g 23.5g・1.9g	286kcal・10.0g 16.0g・3.3g
日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
夕	鮭の塩焼き トマトスパゲティ 生揚げのねぎ味噌焼き 牛蒡入りサラダ・おくらのおろし和え ご飯	大根と鶏の炒め煮・花豆 ミートコロッケ 青菜と豆麩の煮浸し ピピンパ風ナムル かおりご飯	照り焼きハンバーグ 絹さやともやしのソテー 白菜の旨煮 サラミ入りサラダ ご飯	鱈のバジル風味パン粉焼き 牛蒡の生姜炒め 酢の物・なめこわらび 肉団子のオーロラ和え ご飯	鱈の磯辺焼き じゃが芋のそぼろ煮 おからの炒り煮・ビーンズサラダ 玉ねぎのおかか和え ご飯	メンチカツ・フルーツ マカロニのクリーム煮 ほうれん草とベーコンのソテー 笹かまの油淋鶏からめ ご飯	あじの山椒風味焼き カリフラワーのトマト煮 白菜サラダ・里芋の中華煮 チャーシュー入り香味和え ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	277kcal・16.3g 13.9g・2.1g	257kcal・8.7g 12.1g・2.5g	328kcal・15.3g 16.9g・3.1g	324kcal・17.4g 18.8g・3.1g	267kcal・12.5g 12.4g・2.9g	320kcal・10.1g 17.6g・3.2g	252kcal・14.4g 10.7g・2.5g
日	27日	28日	29日	30日	31日	 <p>*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。</p>	
夕	鶏の三味焼き・青菜のお浸し 大豆入り切り昆布煮 マカロニの和風サラダ おくらのもやし和え ご飯	いわしの生姜煮 鶏の醤油糀炒め 高野豆腐の煮物・千草和え 粉ふき芋 ご飯	肉団子のクリーム煮 竹輪フライ・湯葉入りお浸し 筍と油揚げのおかか炒め マロニーサラダ ご飯	鶏のにんにく醤油焼き ブロッコリーとあさりのソテー 大豆とわかめの旨煮 薩摩芋サラダ・フルーツ ご飯	白身魚の胡麻塩焼き スパゲティミートソース炒め 大根といかの炒り煮 山芋のめかぶ和え・菜の花サラダ ご飯		
熱量・蛋白質 脂質・塩分	288kcal・20.1g 13.2g・3.0g	311kcal・20.1g 14.2g・3.2g	370kcal・15.5g 18.9g・3.0g	317kcal・19.8g 15.3g・3.0g	258kcal・11.6g 12.6g・2.6g		

※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