

幸楽御膳 夕食専門 すこやかシリーズ2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
献立					魚の幽庵焼 五目煮 カリフラワーサラダ 青菜のお浸し	魚の竜田中華あんかけ 豚肉とにら炒め ピーナッツ和え 中華切干	チキンかつのトマトソース 炊き合わせ お豆サラダ マンゴー杏仁
栄養価					熱量 234.0 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 7.8 g 塩分 2.2 g	熱量 302.0 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.1 g 塩分 2.7 g	熱量 294.0 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 18.0 g 塩分 2.9 g
日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
献立	魚の香味焼き 筑前煮 青菜のお浸し 生姜煮	魚の煮付 ちくわの炒り煮 マカロニサラダ 磯和え	エビフライ ごま煮 青菜の揚げ煮 ほっこりかぼちゃ	温しゃぶ 鶏照り大根 オクラの和え物 酢みそ和え	魚のムニエル 和風パスタ さつまと野菜の炒め 彩サラダ 豆昆布	チキンステーキ 野菜ソテー ひじき煮 大根サラダ 山菜和え	牛しぐれ煮 野菜煮 いんげんごま和え ハムサラダ
栄養価	熱量 227.0 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.8 g 塩分 2.9 g	熱量 213.0 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.4 g 塩分 2.6 g	熱量 336.0 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.2 g 塩分 3.0 g	熱量 211.0 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 12.2 g 塩分 1.6 g	熱量 310.0 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.1 g 塩分 2.4 g	熱量 291.0 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 16.8 g 塩分 2.7 g	熱量 259.0 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 13.2 g 塩分 2.7 g
日	11日(建国記念日)	12日	13日	14日	15	16	17
献立	豚肉の雪見鍋風 野菜の水晶煮 カニカマ和え 山クラゲとキャベツのソテー	酢豚風 ベーコンソテー 土佐煮 味噌マヨ和え	魚のムニエル タルタルソース添え 昆布とれんこんの煮物 ひじきサラダ ごま和え	鶏肉の照り焼き キンピラごぼう ピーナッツ和え きのこソテー	魚の生姜焼き コンソメ煮 磯和え 野菜炒め	おろしハンバーグ ガロニ盛り マカロニソテー 青菜の中華和え かぼちゃサラダ	天ぷら 生揚げの味噌炒め いんげんの揚げ煮 浅炊フキ
栄養価	熱量 257.0 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 7.9 g 塩分 2.8 g	熱量 253.0 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.5 g 塩分 3.0 g	熱量 291.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 23.5 g 塩分 1.8 g	熱量 328.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.6 g 塩分 2.9 g	熱量 272.0 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 7.4 g 塩分 2.7 g	熱量 394.0 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 21.6 g 塩分 2.7 g	熱量 339.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 21.3 g 塩分 3.0 g
日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
献立	魚の野菜あんかけ ウィンナーソテー ワカメの和え物 春雨サラダ	牛肉と野菜炒め ぜんまい炒り煮 ビビンバソテー 生姜和え	魚のムニエル 炒り鶏煮 セロリ漬 しそ昆布	親子のチリソース 大根の煮物 おかか和え マンゴー杏仁	豚肉香味丼 高菜と竹の子ソテー マヨ和え ゴマサラダ	煮魚 ベーコン入り野菜ソテー ゆず白菜 ポパイサラダ	麻婆春雨 土佐煮 青菜浸し 胡麻酢和え
栄養価	熱量 263.0 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.8 g 塩分 3.0 g	熱量 212.0 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 8.0 g 塩分 2.9 g	熱量 276.0 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 13.1 g 塩分 3.0 g	熱量 269.0 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 6.0 g 塩分 2.5 g	熱量 341.0 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 25.9 g 塩分 2.9 g	熱量 249.0 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.8 g 塩分 2.0 g	熱量 269.0 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 11.0 g 塩分 3.0 g
日	25日	26日	27日	28日			
献立	彩り野菜と牛肉のプルコギ 大根の照り煮 玉子シェルサラダ 桜エビ和え	魚のムニエル ミートソースかけ 華風炒め 紅白なます 磯和え	チキン南蛮 ぜんまい煮 ベーコン青菜ソテー ゆかり和え	煮魚 鶏と野菜のトマト煮 ベジソテー なめ茸和え			※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 330.0 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 20.3 g 塩分 3.1 g	熱量 221.0 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 8.9 g 塩分 3.0 g	熱量 339.0 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 25.9 g 塩分 2.9 g	熱量 312.0 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.4 g 塩分 2.7 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