

2019年2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
昼							メンチカツ・オムレツ メンマと蒟蒻のソテー コールスローサラダ 紅白なます ご飯	鱈の甘味噌焼き チンジャオロースー 大根と生揚げの旨煮 隠元の揚げ浸し・フルーツ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分							299kcal・10.8g 17.7g・2.5g	263kcal・11.3g 13.0g・1.9g
日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
昼	鰯ボールの野菜餡かけ 野菜コロッケ・ブロッコリーサラダ 五目ピーマン炒め えのきとおくらの和え物 ご飯	筑前煮 海老と野菜の塩炒め マカロニサラダ ほうれん草のお浸し ご飯	揚げ出し豆腐和風餡かけ もやしと豚のソテー チンゲン菜サラダ 胡麻昆布 ご飯	あじの塩焼き ブロッコリーソテー たれ付き肉団子・ソーセージフライ 大根とカニカマのサラダ ご飯	鶏の生姜餡かけ 筍の中華炒め・かぶの梅和え 青菜の胡麻よごし 玉子のツナマヨ焼き ご飯	肉豆腐 牛蒡とにんにくの芽炒め 湯葉入りサラダ フルーツ ご飯	鱈の味噌漬焼き 白菜と油揚げの旨煮 玉子サラダ・肉団子のクリーム 煮 菜の花の柚香和え ご飯	
熱量・蛋白質 脂質・塩分	303kcal・10.2g 11.5g・3.5g	300kcal・17.5g 13.1g・3.0g	348kcal・13.9g 26.3g・2.2g	257kcal・15.4g 14.2g・2.6g	332kcal・19.7g 20.0g・3.5g	295kcal・12.5g 16.2g・2.1g	345kcal・18.2g 20.5g・3.0g	
日	10日	11日(建国記念日)	12日	13日	14日	15日	16日	
昼	鶏の胡麻塩焼き ブロッコリーとツナのソテー 白和え・フルーツ 長芋サラダ ご飯	はんぺんのピザ風焼き 麻婆豆腐・海藻サラダ マロニー入り五目炒め 焼売のチリソースからめ ご飯	海老フライ 切干大根煮 野菜とイカの胡麻酢和え マカロニグラタン ご飯	豚のお好み焼き・うぐいす豆 牛蒡と鶏の胡麻油炒め ほうれん草の柚子和え シーフードカレー ご飯	ハートのコロッケ 蓮根の中華煮 キャベツの味噌炒め 青菜ナムル・笹かまの照り焼き 葉大根ご飯	シルバーの香草パン粉焼き 大根のピリ辛ソテー スナップエンドウのサラダ 干草和え・みかん寒天 ご飯	白身魚フライの甘辛煮 ピーマンソテー もやしとにらのお浸し 山芋とベーコンのソテー ご飯	
熱量・蛋白質 脂質・塩分	300kcal・20.7g 15.3g・2.2g	254kcal・9.8g 14.4g・2.9g	261kcal・10.5g 9.8g・2.2g	356kcal・14.3g 14.2g・3.2g	290kcal・10.2g 13.3g・3.0g	310kcal・15.0g 14.6g・2.0g	282kcal・10.3g 14.3g・2.9g	
日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
昼	鶏の照り焼き 高野豆腐のカニカマ餡かけ 切昆布煮・中華くらげ じゃが芋の甘辛炒め ご飯	天麩羅盛り合わせ もやしと玉子炒め キャベツサラダ 大根とおくらの和え物 麦ご飯	ハンバーグデミソースかけ 白菜と山菜炒め・オムレツ 隠元とめかぶ和え パンプキンサラダ ご飯	鱈の生姜煮 けんちん風煮 キャロットサラダ スタミナ炒め・昆布豆 ご飯	豚のオニオンソースかけ カリフラワーのトマト煮 ポテトの洋風炒め・煮玉子 切干大根の中華和え ご飯	つくねの大葉味噌からめ 塩焼きそば 蓮根のしぐれ煮・フルーツ わかめとキャベツのサラダ ご飯	含め煮 豚とザーサイのソテー スイートマセドアンサラダ 厚焼き玉子 ご飯	
熱量・蛋白質 脂質・塩分	297kcal・20.4g 14.1g・2.5g	364kcal・13.4g 19.0g・2.6g	356kcal・14.7g 20.0g・2.4g	293kcal・17.6g 14.6g・2.3g	305kcal・15.1g 14.6g・2.9g	371kcal・13.6g 18.5g・2.5g	289kcal・10.8g 17.8g・2.8g	
日	24日	25日	26日	27日	28日			
昼	鱈の明太マヨ焼き 揚げ餃子塩だれからめ もやしのにんにく風味炒め 茄子のオイスター炒め・ 隠元の和風和え ご飯	肉じゃがコロッケ 生揚げの味噌炒め煮 湯葉とわかめのサラダ 和風スパゲティ・桃寒天 ご飯	鶏の蜂蜜焼き・白花豆 茄子のミートソース炒め もやしのポン酢和え キャベツのなめ苺和え 瀬戸風味ご飯	白身魚の醤油糍漬焼き 白菜と桜海老の煮浸し わさび風味マカロニサラダ ブルコギ風味炒め・フルーツ ご飯	牛蒡の柳川風煮 かつおの照り焼き・五目金平 ベーコン入りサラダ ポテトのおかか和え ご飯			
熱量・蛋白質 脂質・塩分	378kcal・11.4g 28.3g・2.6g	361kcal・9.1g 15.5g・2.8g	401kcal・19.4g 20.4g・3.1g	256kcal・11.8g 13.5g・2.2g	267kcal・17.0g 12.7g・2.3g			

※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2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
夕							豚の香り味噌炒め 鱈のハニーピーナッツ焼き じゃが芋と油揚げの炒り煮 わかめサラダ・かぶの梅和え ご飯	あじのねぎ塩焼き 青菜と玉子炒め ウインナーソテー おからサラダ・もやしの和え物 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分							389kcal・17.2g 23.4g・2.7g	290kcal・16.7g 18.8g・3.0g
日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
夕	鶏の醤油粕漬焼き 大豆入り五目煮・フルーツ寒天 揚げ芋の青のり和え キャロットサラダ ご飯	鱈の香味漬焼き 大根と豚の旨煮・白花豆 ちゃんぽん風炒め もやし中華サラダ ご飯	麻婆春雨 かに風味焼売・大学芋 パンネの和風炒め おからの磯辺和え ご飯	すき焼き風煮 隠元の胡麻油炒め 青菜のピーナッツ和え わかめサラダ ご飯	ますの生姜焼き 豚丼風煮・フルーツ ポテトとツナのソテー スパゲティサラダ ご飯	シルバーの南部焼き ゆで玉子の粒マスタード焼き ざくざく煮・青菜の煮浸し スナップエンドウの辛子和え <b>ゆかりご飯</b>	鶏の大葉味噌焼き 南瓜の揚げ浸し コーンと枝豆のソテー ひじきサラダ・なめこわらび ご飯	
熱量・蛋白質 脂質・塩分	287kcal・13.9g 13.0g・2.1g	273kcal・12.4g 11.7g・2.7g	288kcal・7.6g 11.5g・2.6g	274kcal・13.2g 16.2g・1.9g	261kcal・15.0g 11.7g・2.1g	311kcal・15.9g 19.1g・2.9g	269kcal・15.9g 12.9g・1.8g	
日	10日	11日(建国記念日)	12日	13日	14日	15日	16日	
夕	鱈の粕漬焼き 餃子の油淋鶏からめ 小松菜の煮浸し・春雨サラダ ささみ入りサラダ ご飯	豚の醤油粕漬焼き 生揚げの甘味噌焼き 里芋の土佐煮・青菜の生姜和え 白菜と水菜のサラダ ご飯	肉団子入り煮物 もやしと青菜のオイスター炒め アスパラとブロッコリーのサラダ 隠元のわさび和え ご飯	鮭の三味焼き・チャブチェ 和風ジャーマンポテト 白菜のおかか和え おくらとめかぶ和え ご飯	揚げ魚のおろしドレッシング 薩摩芋の中華炒め煮 チンゲン菜ソテー 菜の花の辛子和え・フルーツ ご飯	豆腐ハンバーグオニオンソースかけ スパゲティナポリタン かに風味サラダ・金時豆 青菜の胡麻和え ご飯	肉じゃが あじの白醤油漬焼き おからの炒り煮・酢の物 キャベツとツナのサラダ ご飯	
熱量・蛋白質 脂質・塩分	251kcal・17.1g 11.7g・2.5g	253kcal・12.6g 12.6g・2.1g	250kcal・10.1g 13.7g・3.2g	295kcal・13.1g 13.9g・2.9g	283kcal・12.3g 12.9g・2.8g	332kcal・13.6g 14.5g・2.7g	281kcal・12.1g 13.6g・2.8g	
日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
夕	シルバーの甘味噌焼き 白菜と薩摩揚げの旨煮 シーフードマリネ マカロニグラタン・フルーツ ご飯	春巻き・肉団子の酢豚風 炒り豆腐 パンネサラダ ポパイソテー ご飯	コーンクリームコロッケ チンジャオロースー 青菜のナムル・もやしサラダ 茄子の生姜醤油 ご飯	豆腐ステーキ中華餡かけ キャベツと海老のソテー・フルーツ わかめとカニカマの酢の物 スナップエンドウのピーナッツ和え <b>青菜ご飯</b>	鱈の塩粕漬焼き 大豆の磯煮・洋風肉団子 青菜の胡麻マヨサラダ かぶの柚子風味和え ご飯	鶏のさっぱり煮 カレーコロッケ 切昆布煮・釜炊き生姜 小松菜のお浸し ご飯	ロールキャベツコンソメ煮 あさり入り塩炒め ほうれん草ののり和え 胡麻団子 ご飯	
熱量・蛋白質 脂質・塩分	269kcal・15.0g 9.5g・2.1g	342kcal・11.1g 18.0g・2.8g	366kcal・9.2g 23.9g・2.0g	274kcal・11.5g 13.5g・3.4g	251kcal・13.3g 15.1g・2.6g	378kcal・19.5g 18.2g・2.8g	261kcal・11.5g 9.4g・3.4g	
日	24日	25日	26日	27日	28日			
夕	鶏と大根の旨煮 あじの塩焼き 生揚げの麻婆炒め ミモザサラダ・おからの昆布和え ご飯	回鍋肉・竹輪の磯辺揚げ 白身魚のポテサラ焼き 白滝とメンマの炒り煮 人参とチーズのサラダ <b>のり玉子ご飯</b>	豆腐のひき肉包み揚げ ほきの胡麻照り焼き 青菜とツナのソテー 玉子サラダ・白菜の梅和え ご飯	豚のおろしポン酢和え 鱈の生姜煮 菜の花の炒り煮 牛蒡の甘味噌炒め・三色豆 ご飯	鶏のねぎ味噌焼き 南瓜のマヨネーズ焼き 田舎風煮・フルーツ 青菜の辛子のり和え ご飯			
熱量・蛋白質 脂質・塩分	328kcal・21.6g 19.5g・2.8g	300kcal・12.6g 17.5g・2.2g	317kcal・16.1g 17.8g・2.6g	297kcal・19.1g 11.8g・2.0g	314kcal・18.8g 16.5g・2.0g	*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。