

幸楽御膳 夕食専門 すこやかシリーズ 4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	4日	5日	6日	7日
献立	エビフライ 五目ひじき含め煮 青菜の煮浸し 甘豆	牛しぐれ煮 ザーサイ炒め 糸コンの炒り煮 いんげんの和え物	豚チリ炒め オムレツ 蒸し鳥の胡麻和え なめ茸和え	ハンバーグ ガロニ盛り 中華旨煮 きのこおろし 磯和え	ソースとんかつ すき煮 小松菜ソテー キャベツのゆかり和え	魚のおろし煮 アスパラ挽肉ソテー フレンチサラダ ピーマン炒め	豚肉のねぎ塩炒め トマト煮込み しぐれ煮 桜海老和え
栄養価	熱量 298.0 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 13.0 g 塩分 2.7 g	熱量 266.0 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 20.9 g 塩分 2.8 g	熱量 241.0 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 18.7 g 塩分 2.9 g	熱量 303.0 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 15.4 g 塩分 2.6 g	熱量 355.0 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.3 g 塩分 2.7 g	熱量 223.0 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.6 g 塩分 2.8 g	熱量 260.0 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 19.3 g 塩分 2.6 g
日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
献立	牛丼 五目金平 厚焼玉子 チンゲン菜のソテー	青椒肉絲 田楽 葱とメンマの中華和え 柴わかめの和え物	チキン南蛮 きのこ野菜のシチュー 蒟の油炒め キャベツのマリネ	チーズインハンバーグ ガロニ盛り 卵と挽肉の野菜炒め 煮浸し カラフルソテー	魚の竜田中華あん 野菜とペンネサラダ カリフラワーソテー セロリ漬	豚肉のみぞれ炒め 味噌煮 甘酢和え さつまいもサラダ	魚の磯辺揚げ ポトフ風 甘辛炒め 中華切干
栄養価	熱量 252.0 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 29.6 g 塩分 2.6 g	熱量 231.0 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 11.3 g 塩分 2.9 g	熱量 433.0 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 13.1 g 塩分 2.8 g	熱量 363.0 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.9 g 塩分 2.7 g	熱量 352.0 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 18.4 g 塩分 2.8 g	熱量 249.0 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 14.9 g 塩分 2.6 g	熱量 301.0 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.2 g 塩分 2.5 g
日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
献立	ブルダック風炒め あんかけオムレツ 挽肉とごぼうの味噌煮 オクラ和え	ラビオリのトマトソース 含め煮 金平れんこん ごまポン酢和え	天ぷら盛り ぜんまいの炒り煮 ツナチャンプルー 菜の花サラダ	牛肉と野菜のブルコギ風 茄子の肉詰めあんかけ 山くらげのパリパリ炒め 磯和え	鶏の唐揚 切り昆布煮 中華風きんぴら ツナコーンサラダ	八宝菜 五目煮 マカロニソテー 三杯酢和え	魚のパン粉焼 肉団子煮 青のりポテト かにかまサラダ
栄養価	熱量 228.0 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 12.3 g 塩分 2.6 g	熱量 290.0 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 24.0 g 塩分 2.8 g	熱量 312.0 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 19.6 g 塩分 2.7 g	熱量 236.0 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 10.9 g 塩分 2.6 g	熱量 424.0 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 27.1 g 塩分 2.7 g	熱量 262.0 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 10.2 g 塩分 2.9 g	熱量 284.0 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.2 g 塩分 2.7 g
日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
献立	豚野菜四川炒め 点心あんかけ 小松菜揚煮 ゆかり和え	スタミナ焼肉 ナポリタン 高菜と春雨ソテー かぼちゃサラダ	チキンカツマトソース カレー ハムともやしのナムル 梅香和え	豚肉の味噌炒め 塩やきそば ポパイエッグ 鶏とレンコン煮	メンチかつ 香味炒め ドレッシング和え 生姜浸し	魚の蒲焼 のっぺ風煮 れんこん挽肉 マカロニサラダ	おろしソースチキンステーキ 蒟の煮物 豆昆布 ピーナッツ和え
栄養価	熱量 289.0 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.0 g 塩分 2.7 g	熱量 209.0 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 16.4 g 塩分 2.8 g	熱量 335.0 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 21.8 g 塩分 2.9 g	熱量 316.0 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 19.9 g 塩分 2.8 g	熱量 397.0 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 23.5 g 塩分 2.7 g	熱量 385.0 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 22.1 g 塩分 2.9 g	熱量 249.0 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 15.4 g 塩分 2.8 g
日	29日(昭和の日)	30日(国民の休日)					
献立	すき煮 カニあんかけ 茄子とピーマン味噌炒め わかめのサラダ	魚の天婦羅 芋煮 なめ茸和え さつまいもサラダ					※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 254.0 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 30.0 g 塩分 2.8 g	熱量 264.0 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.7 g 塩分 2.6 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