

2019年4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	3日	4日	5日	6日							
昼		鯖の胡麻味噌焼き 大根の中華炒め煮 マカロニサラダ・フルーツ ポパイのチーズ焼き ご飯	揚げ出し豆腐そぼろ餡かけ キャベツと桜海老の塩炒め 小松菜の和風サラダ 胡麻昆布 ご飯	鶏とゆで玉子の煮物 大豆とひじきの煮物 青菜とめかぶの和え物 餃子の油淋鶏からめ・フルーツ ご飯	白身魚フライ・たれ付き肉団子 焼き肉炒め ほうれん草の生姜和え 大根サラダ ゆかりご飯	鱈の煮付・蓮根の金平 パンネときのこのクリーム煮 ビーンズサラダ ミートボールケチャップ ご飯	親子煮風・鮭の塩焼き 大根の胡麻油炒め 菜の花サラダ 高野豆腐の醤油煮 ご飯	289kcal・15.9g 16.6g・2.1g	315kcal・14.8g 19.9g・2.6g	359kcal・21.5g 19.8g・3.3g	307kcal・14.4g 18.0g・2.4g	279kcal・13.3g 13.1g・3.4g	269kcal・19.3g 12.7g・2.8g	
日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日							
昼	鶏の蜂蜜醤油焼き 切昆布煮・フルーツ ソーセージフライ ほうれん草のピーナツ和え ご飯	ハンバーグ和風ソースかけ フロッコリーの玉子炒め シルバーサラダ・フルーツ 隠元の生姜和え ご飯	豚カツの甘辛煮 牛蒡と薩摩揚げのソテー ポパイサラダ 大学芋 ご飯	シルバーの柚子味噌焼き アスパラと小海老のソテー マロニーとわかめのサラダ カレー・花豆 ご飯	豚の香草パン粉焼き 里芋と蓮根の旨煮 スパゲティナポリタン・菜の花の胡麻和え ささみ入りわさび風味サラダ ご飯	含め煮 筍と高菜炒め 酢の物 ゆで玉子のオープン焼き グリンピースご飯	豚の醤油靴炒め・カレーコロッケ 隠元とヤングコーンのソテー 切干大根の和風サラダ 青菜の磯辺和え ご飯	316kcal・18.4g 15.8g・2.4g	372kcal・15.4g 208g・3.0g	355kcal・11.8g 16.7g・2.9g	254kcal・11.5g 12.4g・2.5g	331kcal・16.8g 15.8g・2.1g	338kcal・14.3g 21.2g・3.3g	365kcal・10.3g 21.1g・2.9g
日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日							
昼	鯖の大葉味噌焼き 炒り豆腐・フルーツ寒天 昆布入り香味和え キャベツサラダ ご飯	海老フライ 和風ジャーマンポテト もやしのさっぱり和え ハム入り棒々鶏和え ご飯	鶏の照り焼き キャベツの味噌炒め フロッコリーサラダ かぶの生姜和え・フルーツ ご飯	肉豆腐 茄子とポテトのトマトソース炒め煮 菜の花の胡麻ピーナツ和え うぐいす豆 ご飯	蒸し魚のねぎ塩だれかけ もやしとあさりのソテー 生揚げの中華炒め煮・タモサラダ 隠元とめかぶ和え ご飯	コーンクリームコロッケ カリフラワーとウインナーのソテー 大根とわかめのサラダ 里芋の甘辛・フルーツ ご飯	豆腐ステーキみぞれ餡かけ 野菜の五目炒め パンネサラダ・南瓜のマヨ焼き スナップエンドウの辛子和え ご飯	297kcal・15.6g 13.6g・2.1g	255kcal・8.5g 11.9g・1.8g	326kcal・17.9g 18.2g・2.0g	376kcal・15.7g 21.8g・2.2g	298kcal・15.3g 18.0g・3.1g	261kcal・5.8g 13.1g・1.8g	363kcal・9.8g 25.1g・3.2g
日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日							
昼	鶏のトマト煮 カニクリームコロッケ 薩摩揚げとひじきの煮物 ポテトサラダ・隠元の中華和え ご飯	はんぺんツナマヨ焼き・牛蒡のしぐれ煮 青菜ときくらげの中華炒め もやしの胡麻サラダ 山芋のおかか和え ご飯	かつおの塩靴漬焼き 豚の南蛮漬け・根菜サラダ マロニーソテー ほうれん草の菜種和え ご飯	巾着入り煮物 小松菜と鶏のソテー ハム入りサラダ 胡麻団子 青菜ご飯	鱈のハーブパン粉焼き 菜の花とウインナーのソテー スナップエンドウのサラダ プルコギ風・里芋の土佐煮 ご飯	鶏の醤油靴漬焼き・キャベツの旨煮 蓮根とザーサイの金平 カリフラワーサラダ 生揚げのチリソース炒め ご飯	赤魚の煮付・マカロニナポリタン ベーコンとじゃが芋の煮物 竹輪と蒟蒻の山椒風味炒め めかぶ入り香味和え ご飯	342kcal・16.1g 20.3g・2.8g	344kcal・9.8g 23.1g・2.8g	289kcal・17.0g 16.1g・1.6g	286kcal・9.4g 14.0g・2.6g	301kcal・14.4g 18.5g・3.0g	367kcal・19.9g 21.8g・2.7g	263kcal・11.9g 10.2g・3.1g
日	28日	29日(昭和の日)	30日(国民の休日)					*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。						
昼	メンチカツ・昆布豆 フロッコリーソテー チンゲン菜のナムル キャベツの柚香和え ご飯	ますのチャンチャン焼き ひじき煮・竹輪の磯辺揚げ 青菜としめじのサラダ ソーセージケチャップソテー ご飯	鶏の香味漬焼き・フルーツ かつおの揚げ浸し 豆腐のオイスター炒め 青菜のポン酢和え ご飯	308kcal・12.0g 17.4g・2.4g	314kcal・15.4g 15.0g・2.2g	356kcal・21.6g 18.8g・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4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	3日	4日	5日	6日
夕		ますの塩焼き 牛蒡と豚の味噌炒め 隠元の胡麻油炒め 春雨サラダ・蒸かし芋 ご飯	チキンソテーマトソースかけ 麻婆茄子・わかめサラダ カリフラワーソテー 白菜のピーナッツ和え ご飯	すき焼き風煮 リヨネーズポテト 柚子大根 コーンとおくらのサラダ 麦ご飯	鶏の明太マヨ焼き がんもの煮物 白菜の中華炒め煮 アスパラソテー・ぶどう寒天 ご飯	豚のねぎ塩炒め あじの山椒風味焼 キャベツの甘味噌炒め キャロットサラダ・うぐいす豆 ご飯	焼売みぞれ餡かけ 野菜コロッケ 春雨の旨煮・もやしサラダ わかめのポン酢和え ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分		299kcal・13.6g 16.4g・1.9g	358kcal・16.2g 24.3g・2.9g	287kcal・10.8g 14.6g・2.3g	332kcal・15.8g 21.4g・2.8g	348kcal・17.0g 19.6g・2.1g	269kcal・6.7g 11.3g・3.0g
日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
夕	つくねの味噌煮 鱈の南蛮漬け・海藻サラダ ひじき入りおから炒り煮 スナッフエンドウの辛子和え ご飯	鰯の味噌漬焼き けんちん風煮・筍の土佐煮 チンゲン菜ソテー マカロニとささみのサラダ ご飯	オムレツのデミソースかけ 回鍋肉・青菜の炒り煮 カリフラワーとイカのソテー 切干大根のカレー風味煮 ご飯	メンチカツ・おくらの磯辺和え 冬瓜のカニカマ餡かけ キャベツとウインナーのソテー 絹さやとハムのマヨサラダ ご飯	肉団子のクリーム煮 赤魚のねぎ塩焼き 青菜と豚の中華炒め おからサラダ・みつ葉入りおから和え ご飯	鶏のレモン醤油焼き 茄子のトマト煮・ピーマンソテー 海老ボールチリソースからめ 大根とベーコンの洋風和え ご飯	牛丼風煮・餃子の甘酢からめ キャベツの炒め煮 ほうれん草サラダ 蒟蒻の炒め煮山椒風味 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	298kcal・18.8g 12.6g・2.7g	266kcal・15.5g 15.2g・2.2g	310kcal・12.8g 19.0g・3.0g	257kcal・10.0g 14.3g・2.9g	334kcal・13.8g 21.5g・3.1g	372kcal・16.0g 23.3g・3.0g	294kcal・11.3g 16.1g・2.8g
日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
夕	シルバーの揚げ浸し もやしと鶏の中華炒め 菜の花のそぼろ煮・マロニーサラダ 絹さやのわさび風味和え ご飯	豚の塩だれ炒め 揚げ出し豆腐きのこ餡かけ ちゃんぽん風炒め パンプキンサラダ・胡瓜のナムル ご飯	鰯の塩焼き・蓮根と山菜炒め 里芋の炒り煮 青菜とハムの中華和え ピーンズポテトサラダ かおりご飯	ますの照り焼き 白菜と鶏の味噌煮 大根の胡麻油炒め・青菜のとろろ和え ミートボールケチャップ ご飯	豚の生姜餡からめ 南瓜コロッケ・フルーツ ひじきと薩摩揚げ炒り煮 ザーサイ入り和え物 ご飯	まぐろのハーブ焼き 豚のにんにく風味炒め 春雨のピリ辛炒め煮 もやしの中華風和え・水菜入り煮浸し ご飯	天麩羅盛り合わせ 五目煮豆 海藻の胡麻サラダ 茄子の生姜醤油 ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	279kcal・16.2g 14.6g・2.3g	364kcal・14.5g 24.4g・2.8g	259kcal・12.0g 12.7g・2.6g	250kcal・14.8g 10.8g・2.4g	305kcal・11.7g 15.7g・2.5g	334kcal・19.2g 19.1g・2.7g	304kcal・12.1g 16.1g・2.6g
日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
夕	鰯の白醤油漬焼き ミートマカロニグラタン 里芋とねぎの旨煮・みかん寒天 大根のなめ茸和え ご飯	豚のピーナッツ焼き 茄子の香味炒め パンネサラダ 海老風味焼売・胡麻昆布 ご飯	赤魚の煮付・三色豆 白菜の炒り煮 南瓜のいとこ煮 かぶとわかめのサラダ ご飯	ハンバーグホワイトソースかけ 野菜炒め おくらの辛子胡麻和え 大学芋 ご飯	いわしの生姜煮 高菜スパゲティ・フルーツ 筍の味噌炒め わらび入り白和え ご飯	つくねの照り焼き 塩焼きそば・豆苗入りサラダ 薩摩揚げと切昆布の煮物 隠元のおかか和え のり玉子ご飯	鰯の西京味噌漬焼き ミートコロッケ・釜炊き生姜 豚とメンマの炒り煮 オニオンハムサラダ ご飯
熱量・蛋白質 脂質・塩分	294kcal・15.1g 12.7g・2.8g	362kcal・12.5g 21.3g・3.2g	258kcal・14.2g 5.4g・2.4g	349kcal・15.3g 18.9g・2.7g	268kcal・12.5g 11.6g・2.7g	264kcal・13.2g 10.9g・3.3g	336kcal・11.1g 17.2g・2.7g
日	28日	29日(昭和の日)	30日(国民の休日)				
夕	豚のマーマレード炒め カニ玉・フルーツ 春雨とあさりの炒め煮 人参サラダ ご飯	まぐろの蜂蜜焼 牛丼風煮・田舎風煮 隠元の揚げ浸し もやしのピーナッツマヨ和え ご飯	がんもと南瓜の煮物 白身魚の香草パン粉焼き 大根とひき肉の炒め煮 マカロニのクリーム煮・青菜のわさび和え 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	294kcal・10.9g 17.7g・1.6g	283kcal・17.8g 12.1g・2.7g	260kcal・13.9g 11.9g・3.0g				

※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。