

2019年5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(即位の日) | 2日 | 3日(憲法記念日) | 4日(みどりの日) |
| 昼 |  |  |  | 親子煮風 ブロッコリーの中炒め ほうれん草の和風サラダ 大豆の甘辛からめ ご飯 | 白身魚フライ・青菜とじゃこのサラダ 白菜と薩摩揚げの炒め煮 わかめと胡瓜のおろし和え ポテトとウィンナーのソテー ご飯 | 鱈の磯辺焼き チンゲン菜の炒り煮 キャベツとマカロニのサラダ おくらの辛子和え・洋風肉団子 ご飯 | 豆腐ステーキみぞれかけ 五目金平・焼売 ひじきサラダ スナップエンドウのお浸し ご飯 |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | | | | 334kcal・19.9g 19.0g・3.1g | 259kcal・11.1g 12.6g・3.2g | 272kcal・19.4g 14.3g・2.9g | 300kcal・11.3g 17.1g・2.8g |
| 日 | 5日(こどもの日) | 6日(振替休日) | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 昼 | 豚の和風ソースからめ 京がんもの煮物・胡麻昆布 スパゲティナポリタン 青菜とベーコンのソテー ご飯 | ほきの味醂漬焼き ドライカレー・厚焼き玉子 鶏のチンジャオロースー 白菜の煮浸し ご飯 | 海老入り野菜炒め・メンチカツ メンマと白滝の炒り煮 パンネサラダ 生揚げの味噌煮 梅胡麻ご飯 | 豚の油淋鶏ソースかけ 大根と玉子の旨煮 薩摩芋のそぼろ炒め 白菜のサラダ・アスパラの胡麻和え ご飯 | あじの白醤油漬焼き 豆腐のひき肉包み揚げ 筍と高菜炒め・酢の物 オニオンツナサラダ ご飯 | ハンバーグホワイトソースかけ 切干大根煮 海藻サラダ 金時豆 ご飯 | 鶏の南部焼き 生揚げとキャベツの味噌炒め煮 マロニーソテー・おくらの昆布和え イカのマリネサラダ ご飯 |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | 329kcal・15.6g 17.8g・3.5g | 266kcal・19.6g 12.1g・2.2g | 333kcal・14.5g 19.3g・2.2g | 335kcal・14.5g 17.7g・3.4g | 310kcal・14.9g 17.4g・2.6g | 365kcal・16.8g 15.0g・3.2g | 327kcal・18.7g 17.8g・2.2g |
| 日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| 昼 | 鱈の幽庵漬焼き 豚とマッシュルームのトマト煮 白菜ソテー・フルーツ ほうれん草の胡麻よこし ご飯 | 豚のバジルパン粉焼き 和風スパゲティ・青菜の中華炒め 絹さやのピーナッツ和え キャベツサラダ ご飯 | 鱈の生姜焼き 豚丼風煮・三色豆 薩摩芋サラダ 小松菜とえのきの辛子和え ご飯 | 鶏の西京味噌漬焼き がんもとふきの煮物 ザーサイの中華炒め マカロニサラダ・大根の和風サラダ ご飯 | 赤魚の幽庵漬焼き 蓮根の胡麻油炒め 豚ともやしのソテー わかめサラダ・かに風味焼売 ご飯 | 含め煮 牛蒡と鶏の味噌炒め チンゲン菜のおかか和え オニオンハムサラダ かおりご飯 | 鶏の塩だれ焼き・フルーツ 切昆布煮 ブロッコリーソテー 海老のチリソース ご飯 |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | 251kcal・12.0g 14.5g・2.6g | 305kcal・13.4g 19.3g・2.6g | 347kcal・16.8g 17.4g・2.7g | 290kcal・15.1g 18.4g・2.1g | 291kcal・12.9g 17.5g・2.4g | 277kcal・13.4g 13.6g・3.0g | 328kcal・17.3g 16.4g・2.2g |
| 日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| 昼 | すき焼き風煮 パンネのミートソース炒め 青菜となめこ和え じゃが芋の青のり和え ご飯 | あじの味醂漬焼き 大豆入り五目金平 チャーシュー入り香味和え おからサラダ・フルーツ ご飯 | まぐろの三味焼き 豆腐とツナの炒り煮 蓮根と山菜炒め ポパイサラダ・かぶの梅和え ご飯 | はんぺんチーズサンドフライ マロニーのピリ辛炒め 青菜とウィンナーのソテー 隠元とハムのサラダ・うぐいす豆 麦ご飯 | 鶏の蜂蜜味噌焼き 塩焼きそば・海鮮焼売 青菜と薩摩揚げの煮浸し キャベツとりんごのサラダ ご飯 | 豚のブルコギ風・フルーツ オムレツのトマトソースかけ 絹さやともやしのソテー おくらとささみのサラダ ご飯 | 鶏の幽庵漬焼き・昆布豆 蓮根の生姜炒め 白菜のピーナッツ和え スナップエンドウのサラダ ご飯 |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | 296kcal・11.8g 14.9g・2.3g | 284kcal・13.9g 16.1g・1.9g | 251kcal・16.1g 12.8g・2.6g | 321kcal・9.9g 16.0g・2.7g | 330kcal・15.8g 16.6g・2.4g | 307kcal・11.9g 19.0g・2.2g | 267kcal・17.9g 12.4g・2.3g |
| 日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | |
| 昼 | ハンバーグおろしドレッシング 野菜炒め ポテトのチーズ焼き 中華くらげ ご飯 | 鶏の照り焼き・フルーツ 山菜信田煮 青菜と竹輪の辛子和え 玉子サラダ ご飯 | 豚のねぎ塩ソースからめ もやしの玉子炒め 小松菜の和風サラダ にらまんじゅう・ところ天 ご飯 | 揚げ出し豆腐きのこ餡かけ じゃが芋のコンソメ煮 ハムのマリネサラダ たれ付き肉団子・花豆 ご飯 | チャブチェ・がんもと筍の煮物 青菜とツナのソテー かぶのサラダ 白菜の塩昆布和え ご飯 | 鱈の香草パン粉焼き 野苺の肉じゃが・カリフラワーのチャップ炒め スナップエンドウのソテー 春雨の中華風胡麻和え 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 | 372kcal・16.1g 24.3g・2.9g | 279kcal・18.5g 17.9g・2.0g | 317kcal・14.4g 18.0g・2.2g | 342kcal・14.4g 20.8g・2.9g | 272kcal・9.9g 14.8g・3.0g | 295kcal・13.5g 16.5g・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5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(即位の日) | 2日 | 3日(憲法記念日) | 4日(みどりの日) |
| 夕 |  |  |  | 赤魚の煮付・フルーツ マカロニのミートソース炒め はんぺんのツナマヨ焼き キャベツのピーナッツ和え ご飯 | 豚と蓮根の醤油靴炒め オムレツのかにかま鮫かけ 春雨のピリ辛煮・うぐいす豆 スパゲティサラダ ご飯 | チキンカツの甘辛煮 もやしとにらのソテー 白菜のなめ茸和え 枝豆とツナのわさびマヨ和え ご飯 | 鯖の柚子味噌焼き 白滝と山菜の炒り煮 大根サラダ・大学芋 隠元の生姜和え ご飯 |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | | | | 263kcal・15.0g 12.6g・2.4g | 399kcal・13.7g 23.5g・3.3g | 364kcal・14.3g 25.0g・3.0g | 296kcal・15.1g 16.6g・1.6g |
| 日 | 5日(こどもの日) | 6日(振替休日) | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 夕 | シルバーの南部焼き カリフラワーの洋風炒め 人参のシーザーサラダ・フルーツ寒天 ささみと胡瓜の青じそ風味和え ご飯 | 肉じゃがコロッセ・三色豆 青菜ときくらげの中華炒め スナックエンドウの胡麻和え 海老ボールのコンソメ煮 ご飯 | 鶏の蜂蜜醤油焼き 大豆と昆布の煮物 ポテトの青のりまぶし コーングラタン・青菜のおろし和え ご飯 | つくねのねぎ塩焼き パンネの和風炒め・マロニ入りスタミナソテー 蓮根とザーサイの金平 ソーセージと枝豆のサラダ ご飯 | 鱈の塩漬漬焼き・茄子のミートソース炒め 里芋と薩摩揚げの炒り煮 もやしと玉子のサラダ 青菜とマッシュルームのソテー 瀬戸風味ご飯 | 豚丼風煮 オムレツのチーズ焼き 青菜と麩の煮浸し 人参と竹輪の白和え・絹さやの辛子和え ご飯 | 海老フライの甘辛煮 もやしの玉子炒め 青菜ののり和え スパゲティのわさび風味サラダ ご飯 |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | 252kcal・13.8g 10.0g・2.0g | 344kcal・9.1g 16.2g・2.8g | 316kcal・17.7g 15.3g・3.4g | 351kcal・15.4g 19.6g・2.8g | 254kcal・8.9g 14.5g・2.9g | 285kcal・14.3g 16.8g・2.9g | 290kcal・11.1g 12.3g・3.4g |
| 日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| 夕 | 鶏の大葉味噌焼き 五目煮豆・豆腐と海老の旨煮 ツナ入りポテトサラダ 昆布と隠元の香味和え ご飯 | シルバーの香味漬焼き たれ付き肉団子 茄子とピーマンのソテー わかめサラダ・フルーツ ご飯 | 鶏の醤油靴炒め ますの山椒風味焼き ざくざく煮・おからのめかぶ和え 春雨サラダ 青菜ご飯 | 焼き肉・もやしサラダ ちゃんぽん風炒め パンネのケチャップソテー ささみのカレー風味天麩羅 ご飯 | 鯖のかば焼き・白花豆 中華野菜炒め 山芋の梅和え 蒟蒻の醤油煮 ご飯 | あじの味噌煮 じゃが芋の金平 チャーシュー入りサラダ もやしのお浸し・牛乳寒天 ご飯 | ほきの香草パン粉焼き 回鍋肉・肉団子の甘酢からめ 大豆のトマトソース煮 変わりナムルビビンバ風 ご飯 |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | 335kcal・19.2g 18.1g・2.1g | 371kcal・15.0g 21.5g・2.8g | 258kcal・15.5g 9.5g・3.2g | 320kcal・18.8g 15.7g・2.5g | 271kcal・14.8g 9.5g・1.8g | 257kcal・13.5g 9.1g・2.0g | 314kcal・15.2g 18.5g・2.2g |
| 日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| 夕 | コーンクリームコロッセ 赤ウインナーソテー 筍の生姜味噌炒め 絹さやのお浸し・ツナ入りサラダ ご飯 | 豆腐ハンバーグ・チキンカレー ビーフンの塩炒め 青菜のめかぶ和え カリフラワーサラダ ご飯 | 肉団子入り煮物 アスパラとコーンのソテー キャベツのお浸し 竹輪の変わり揚げ ご飯 | 鯖のハニーピーナッツ焼き ブロッコリーの和風炒め 青菜の胡麻酢和え・キャロットサラダ 南瓜とうずらのマヨ焼き ご飯 | 肉豆腐 お麩の玉子とじ 春雨のおろし和え わかめのポン酢和え ご飯 | 豚の塩だれ焼き 海老入り野菜炒め 青菜と油揚げの煮浸し 大根の中華サラダ・肉団子の甘辛 ご飯 | ロールキャベツコンソメ煮 ひじきの炒り煮 チンゲン菜の柚子風味お浸し カリフラワーの胡麻マヨ和え ご飯 |
| 熱量・蛋白質 脂質・塩分 | 335kcal・9.8g 19.5g・2.2g | 362kcal・14.7g 20.3g・3.3g | 261kcal・9.5g 13.5g・3.1g | 364kcal・16.2g 25.5g・2.4g | 375kcal・17.8g 22.7g・2.9g | 252kcal・13.8g 16.7g・2.0g | 252kcal・9.9g 14.0g・3.2g |
| 日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | |
| 夕 | 鮭の塩焼き 餃子の油淋鶏からめ 春雨とハムのソテー 白和え・水菜入りナムル ご飯 | 白身魚の味醂漬焼き マカロニのクリーム煮 シーフードの塩炒め 華風和え・里芋の揚げ煮 ご飯 | 筑前煮 ビーフンソテー 青菜としめじのサラダ 生揚げの大葉味噌焼き ご飯 | あじの白醤油漬焼き ふろふき大根・絹さやのサラダ 茄子のオイスター炒め 海老ボールのオーロラ和え ゆかりご飯 | チキンソテー和風ソースかけ 鱈の甘味噌焼き 菜の花とマカロニのソテー 牛蒡サラダ・イカ入り生姜和え ご飯 | 豆腐ステーキ海老鮫かけ 蓮根と薩摩揚げの金平 青菜のわさび和え 車麩の醤油煮・つくね串 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 | 267kcal・12.5g 13.4g・3.4g | 321kcal・15.4g 14.0g・3.1g | 307kcal・16.4g 13.8g・2.8g | 357kcal・14.0g 23.8g・2.5g | 268kcal・16.6g 12.1g・2.8g | 263kcal・14.8g 12.8g・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。