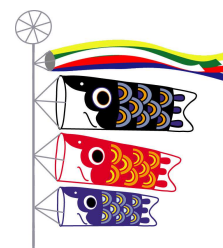



2019年5月 幸楽御膳 (行政配食) 昼食献立

幸楽御膳専用電話 024-962-9130

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	土・日・祝日 行政配食お休みです。 自費での注文受付しております。 おかずのみ570円 ごはんつき610円			1日(即位の日) 行政配食お休み (自費注文受付中) 親子煮風 ブロッコリーの中中華炒め ほうれん草の和風サラダ 大豆の甘辛からめ ご飯	2日 行政配食お休み (自費注文受付中) 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 ポテトとウインナーのソテー ご飯	3日(憲法記念日) 行政配食お休み (自費注文受付中) 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	4日(みどりの日) 行政配食お休み (自費注文受付中) 豆腐ステーキみぞれ餡かけ 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	お気軽に配達員にお申し付け 下さい(^-^)			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) 行政配食お休み (自費注文受付中) 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	6日(振替休日) 行政配食お休み (自費注文受付中) 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	7日 海老入り野菜炒め・メンチカツ メンマと白滝の炒り煮 ペンネサラダ 生揚げの味噌煮 梅胡麻ご飯	8日 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	9日 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	10日 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	11日 行政配食お休み (自費注文受付中) 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 行政配食お休み (自費注文受付中) 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ごし ご飯	13日 豚のバジルパン粉焼き 和風スパゲティ・青菜の中中華炒め 絹さやのピーナッツ和え キャベツサラダ ご飯	14日 鯖の生姜焼き 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	15日 鶏の西京味噌漬焼き がんもとふきの煮物 ザーサイの中中華炒め マカロニサラダ・大根の和風サラダ ご飯	16日 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	17日 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	18日 行政配食お休み (自費注文受付中) 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 行政配食お休み (自費注文受付中) 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	20日 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	21日 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	22日 はんぺんチーズサンドフライ マロニーのピリ辛炒め 青菜とウインナーのソテー 隠元とハムのサラダ・うぐいす豆 麦ご飯	23日 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	24日 豚のプルコギ風・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	25日 行政配食お休み (自費注文受付中) 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 行政配食お休み (自費注文受付中) 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	27日 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	28日 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	29日 揚げ出し豆腐きのこと餡かけ 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	30日 チャプチェ・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	31日 鯖の香草パン粉焼き 里芋の肉じゃが風・カリフラワーのケチャップ炒め スナップエンドウのソテー 春雨の中中華風胡麻和え 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 (自費) 夕食献立

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	肉じゃがコロケ・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チー 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 五日煮豆・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ケ 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 南瓜とうすらのマヨ焼き ご飯	肉豆腐 お麩の玉子とし 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。

★お知らせ★夕食(自費、献立別)でのお届けもご希望の方はお気軽にご連絡、又は配達員にお申し付け下さい。夕食自費おかずのみ570円、ごはん付き610円となります。

配達時間は15時～18時位となります。