






# 幸楽御膳

夕食専門

すこやかシリーズ

6月献立

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
献立						魚の唐揚げ 味噌煮 さつまいもサラダ 紅白なます	鶏肉の四川風炒め 旨煮 中華春雨 浅炊ふき
栄養価						熱量 274.0 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.5 g 塩分 2.8 g	熱量 211.0 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 7.1 g 塩分 2.9 g
日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
献立	彩り麻婆茄子 豆腐あんかけ 生姜炒め メンマの中華和え	魚のタルタル焼 鶏肉と大根の煮物 揚げ煮 ピーナッツ和え	魚の西京焼 親子煮 フレーク煮 紫わかめの和え物	肉豆腐 治部煮 さっぱり和え 豆昆布	魚の竜田甘酢ソース シーフード炒め ちくわの蒲焼 杏仁豆腐	豚肉と野菜のごま味噌炒め ポークビーンズ 糸こんにゃくの炒り煮 ポテトサラダ	肉団子煮 中華炒め なめ茸和え わかめサラダ
栄養価	熱量 269.0 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 12.1 g 塩分 2.8 g	熱量 315.0 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 21.4 g 塩分 2.9 g	熱量 255.0 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 9.6 g 塩分 2.6 g	熱量 291.0 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 15.4 g 塩分 2.6 g	熱量 267.0 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.9 g 塩分 2.5 g	熱量 283.0 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 19.8 g 塩分 2.7 g	熱量 221.0 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 11.9 g 塩分 2.8 g
日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
献立	夏の中華旨煮 ポテトベーコン炒め 揚げ煮 たまごサラダ	魚のごま味噌焼 山菜とこんにゃくの炒り煮 しゃきしゃきごぼうサラダ 塩昆布和え	チキンカツのチリソース野菜あん 海鮮中華ソテー いんげんのごま和え 青のりポテト	焼肉ビビンバ炒め 芋煮 さっぱり大根サラダ ツナチャンプルー	豚肉の香味炒め ザーサイチェブチェ 鶏ごぼう煮 和のサラダ	具だくさん牛丼 オムレットマトソース 青菜サラダ パンプキンサラダ	魚の西京味噌焼 カニあんかけ さつまいもサラダ 桜えびの和え物
栄養価	熱量 281.0 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 20.6 g 塩分 2.9 g	熱量 301.0 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.9 g 塩分 2.5 g	熱量 295.0 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 18.4 g 塩分 2.6 g	熱量 267.0 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 10.9 g 塩分 2.9 g	熱量 253.0 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 20.9 g 塩分 2.8 g	熱量 267.0 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.9 g 塩分 2.7 g	熱量 242.0 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 10.7 g 塩分 2.7 g
日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
献立	チキン南蛮 野菜のチャンプルー 小松菜としめじの炒め煮 ポテマカサラダ	豚肉のてり玉井風 青菜ペペロンチーノ ちくわソテー ナムル	魚のムニエル 野菜のビーフン炒め 牛ごぼう カリフラワーサラダ	照焼ハンバーグ ペネソテー オクラサラダ 浅炊生姜	天ぷら盛 黒ごま炒め べっこう煮 カラフルサラダ	中華風カニ玉あんかけ 挽肉と和風麻婆炒め 山菜煮 セロリ漬	魚のちゃんちゃん焼 鶏すき煮 ピーナッツ和え たまごサラダ
栄養価	熱量 318.0 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 21.3 g 塩分 2.8 g	熱量 187.0 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 9.9 g 塩分 2.7 g	熱量 251.0 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 14.7 g 塩分 2.6 g	熱量 358.0 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 19.2 g 塩分 2.8 g	熱量 328.0 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.6 g	熱量 256.0 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 13.2 g 塩分 2.7 g	熱量 267.0 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.6 g
日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
献立	豚肉と玉ネギの焼肉丼 キンピラ大根 落の炒め煮 カニ風味サラダ	肉団子と野菜煮 シーフードビーフン ぬた和え しゅうまい	きのこソース豆腐ハンバーグ アスパラの挽肉ソテー 昆布あえ キャベツのベーコンのマリネ	魚のごま焼 ぜんまいと根菜煮 メンマソテー 甘豆	プルコギ 煮しめ 梅かつお和え マカロニサラダ	白身魚の香味焼 ポトフ風煮 カニカマサラダ ほうれん草ソテー	魚大根 ぜんまいの炒り煮 クチキンともやしのソ 里芋照り煮
栄養価	熱量 195.0 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g	熱量 274.0 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 11.6 g 塩分 2.9 g	熱量 220.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 11.7 g 塩分 2.6 g	熱量 243.0 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.6 g 塩分 2.7 g	熱量 210.0 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 10.6 g 塩分 2.7 g	熱量 271.0 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 8.6 g 塩分 2.8 g	熱量 208.0 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.7 g 塩分 2.7 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