

幸楽御膳 6月 昼食 (配食) 献立

幸楽御膳専用電話 024-962-9130

1日(土)

チキンソテーねぎ塩たれかけ
薩摩芋のタルタル焼き
大根と小海老の旨煮
ツナ入りマカロニサラダ
小松菜と湯葉のお浸し
ご飯

行政配食お休み
(自費注文受付中)

エネルギー 353kcal たんぱく質 16.9g
脂質 22.9g 食塩相当量 2.6g

8日(土)

まぐろの甘味噌焼き
鶏のにんにく風味炒め
切り昆布とじゃが芋煮
大根サラダ
焼き売チリソースからめ
ご飯

行政配食お休み
(自費注文受付中)

エネルギー 268kcal たんぱく質 14.1g
脂質 13.7g 食塩相当量 2.4g

<p>2日(日)</p> <p>あじの生姜煮 茄子の甘味噌炒め 五目野菜の中華炒め 山芋のソテー フルーツ ご飯</p> <p>行政配食お休み (自費注文受付中)</p> <p>エネルギー 341kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>3日(月)</p> <p>白身魚フライの甘辛煮 春雨ソテー 蓮根と山菜炒め 切干大根のサラダ ご飯</p> <p>エネルギー 262kcal たんぱく質 8.6g 脂質 13.4g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>4日(火)</p> <p>鶏のスタミナ焼き 塩焼きそば 笹牛蒡の金平 こんにゃくの和風炒め 胡麻昆布 ご飯</p> <p>エネルギー 302kcal たんぱく質 13.4g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>5日(水)</p> <p>照り焼きハンバーグ 豆苗入り大根炒め 海藻とパスタのサラダ 隠元とささみのお浸し ご飯</p> <p>エネルギー 340kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.1g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>6日(木)</p> <p>野菜コロッケ ますの西京味噌漬焼き 麻婆茄子 玉ねぎのおかか和え スナップエンドウの炒り胡麻和え ご飯</p> <p>エネルギー 355kcal たんぱく質 13.3g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.4g</p>	<p>7日(金)</p> <p>天麩羅盛り合わせ 中華野菜炒め おぐらのこぼ和え 小松菜の辛子のり和え ご飯</p> <p>エネルギー 271kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.0g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>9日(日)</p> <p>かにクリーミコロッケ 豚の幽庵漬焼き メンマと蒟蒻の炒り煮 白菜の煮浸し ウインナーソテー ご飯</p> <p>行政配食お休み (自費注文受付中)</p> <p>エネルギー 311kcal たんぱく質 12.2g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>10日(月)</p> <p>鶏の胡麻塩焼き フルーツ チンゲン菜と竹輪の中華炒め 春雨サラダ 山芋の梅和え ご飯</p> <p>エネルギー 287kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.8g 食塩相当量 2.1g</p>	<p>11日(火)</p> <p>回鍋肉風 オムレツのケチャップかけ ざくざく煮 切干大根のサラダ 釜炊き生姜 青菜ご飯</p> <p>エネルギー 260kcal たんぱく質 9.2g 脂質 13.2g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>12日(水)</p> <p>豆腐ステーキのご飯かけ フルーツ ブロッコリーとウインナーの中華炒め マカロニソテー 人参とレーズンのサラダ ご飯</p> <p>エネルギー 279kcal たんぱく質 9.3g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>13日(木)</p> <p>カニ玉 ミニ春巻 切昆布煮 春菊と笹かまの和え物 きやべつとベーコンのサラダ ご飯</p> <p>エネルギー 268kcal たんぱく質 8.7g 脂質 12.4g 食塩相当量 3.2g</p>	<p>14日(金)</p> <p>鶏の醤油糀炒め かつおの生姜味噌焼き 大根とあさりの炒り煮 おぐらの和風サラダ 昆布豆 ご飯</p> <p>エネルギー 284kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>15日(土)</p> <p>赤魚の煮付 もも寒天 炒めなます 牛蒡のそぼろ炒め マカロニ入りポテトサラダ ご飯</p> <p>行政配食お休み (自費注文受付中)</p> <p>エネルギー 256kcal たんぱく質 14.1g 脂質 9.4g 食塩相当量 1.8g</p>
<p>16日(日)</p> <p>あじ味醂漬焼き ジャーマンポテト 小松菜とひじきの煮浸し おぐらの磯辺和え 胡麻団子 ご飯</p> <p>行政配食お休み (自費注文受付中)</p> <p>エネルギー 277kcal たんぱく質 13.8g 脂質 11.4g 食塩相当量 1.7g</p>	<p>17日(月)</p> <p>メンチかつ うぐいす豆 筍の中華風炒め きやべつの生姜和え コーンサラダ ご飯</p> <p>エネルギー 305kcal たんぱく質 12.8g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>18日(火)</p> <p>蒸し鶏玉ねぎソースかけ 高菜スパゲティ 茄子のミートソース炒め 人参の胡麻金平 わかめサラダ ご飯</p> <p>エネルギー 365kcal たんぱく質 14.3g 脂質 22.6g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>19日(水)</p> <p>すき焼き風煮 肉じゃがコロッケ カリフラワーとツナの中華炒め マカロニのわさびドレ和え 薩摩芋のはちみつ醤油煮 麦ご飯</p> <p>エネルギー 295kcal たんぱく質 9.1g 脂質 14.4g 食塩相当量 2.5g</p>	<p>20日(木)</p> <p>鰯の醤油糀漬焼き 鰯のバジル風味パン粉焼き 人参と鶏肉の味噌炒め 白滝のポン酢和え 隠元の胡麻サラダ ご飯</p> <p>エネルギー 301kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>21日(金)</p> <p>豚の角煮 あじの塩焼き マロニーのそぼろ炒め パンプキンサラダ フルーツ ご飯</p> <p>エネルギー 372kcal たんぱく質 15.0g 脂質 23.0g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>22日(土)</p> <p>鶏のハニーマスタード焼き がんものみぞれ餡かけ ブロッコリーと豚のソテー ほうれん草の胡麻お浸し カニ風味焼売 ご飯</p> <p>行政配食お休み (自費注文受付中)</p> <p>エネルギー 318kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.6g</p>						
<p>23日(日)</p> <p>まぐろの生姜煮 カレーコロッケ 筍と豚のオイスター炒め 車麩と竹輪の煮物 おぐらのおかか和え ご飯</p> <p>行政配食お休み (自費注文受付中)</p> <p>エネルギー 311kcal たんぱく質 13.2g 脂質 14.1g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>24日(月)</p> <p>ますのもろみ味噌焼き ミートボールの酢豚餡かけ ペンネと山菜炒め 山芋のポン酢和え 隠元とチャーシューのサラダ ご飯</p> <p>エネルギー 282kcal たんぱく質 13.2g 脂質 12.8g 食塩相当量 3.1g</p>	<p>25日(火)</p> <p>含め煮 青菜といかの中華炒め はんぺんコーンマヨネーズ焼き 海藻サラダ ご飯</p> <p>エネルギー 252kcal たんぱく質 8.5g 脂質 15.7g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>26日(水)</p> <p>豆腐ハンバーグ和風餡かけ 手作りマカロニグラタン ツナじゃが煮 大根とささみのサラダ チンゲン菜のナムル ご飯</p> <p>エネルギー 331kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.6g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>27日(木)</p> <p>あさり入り野菜の香り炒め 鶏の香草パン粉焼き 大根の麻婆風炒め煮 白菜の磯辺和え 茄子生姜醤油 おかかご飯</p> <p>エネルギー 289kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.5g</p>	<p>28日(金)</p> <p>海老風味かつ ポテトとウインナーのコンソメ煮 ブロッコリーと竹輪の玉子炒め スナップエンドウとささみの辛子和え 青菜と白しめじのサラダ ご飯</p> <p>エネルギー 306kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.3g 食塩相当量 3.1g</p>	<p>29日(土)</p> <p>揚げ出し豆腐のそぼろ餡かけ ビーフンのちゃんぽん風炒め 小松菜の中華サラダ フルーツ ご飯</p> <p>行政配食お休み (自費注文受付中)</p> <p>エネルギー 287kcal たんぱく質 14.7g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.9g</p>						
<p>30日(日)</p> <p>つくねの大葉味噌がらめ カリフラワーとウインナーのソテー 切干大根の中華炒め おぐらのとろろ和え ワカメとコーンのサラダ ご飯</p> <p>行政配食お休み (自費注文受付中)</p> <p>エネルギー 276kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.2g</p>	<p>※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</p>											



幸楽御膳

6月夕食（自費）献立

幸楽御膳専用電話 024-962-9130

1日(土)	
鮭の香草パン粉焼き 餃子の甘酢からめ 筍と人参の炒め煮 隠元と笹かまのピーナッツ和え じゃが芋の青海苔和え ご飯	
エネルギー	304kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	16.0g
食塩相当量	2.8g

2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
鶏の照り焼き 生揚げの明太マヨネーズ焼き チンゲン菜とハムのソテー 白菜のわさび和え かぶとわかめのサラダ ご飯	ミートボールのデミソース煮 鱈の胡麻味噌焼き じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草の辛子和え 白花豆 わかめご飯	メンチかつ 海鮮焼売 ちゃんぽん風野菜炒め 青菜と油揚げの和え物 大根とみつ葉のサラダ ご飯	ほっけの塩焼き ドライカレー きゃべつと豚の塩炒め みかん寒天 白菜の柚子風味お浸し ご飯	がんもと鶏の煮物 ビーフンソテー 小松菜とめかぶの和え物 蓮根と薩摩揚げの味噌炒め ご飯	鱈の生姜煮 肉団子と玉子のチーズ焼き 山菜信田煮 チャーシュー入り香味和え ところ天 ご飯	揚げ出し豆腐そぼろ餡かけ 筍の甘味噌炒め ぜんまい入りナムル フルーツ ご飯
エネルギー 337kcal たんぱく質 17.0g 脂質 23.9g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 312kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.2g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 323kcal たんぱく質 11.3g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 258kcal たんぱく質 11.0g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 352kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 355kcal たんぱく質 17.6g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 282kcal たんぱく質 15.0g 脂質 16.1g 食塩相当量 1.6g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
あじの塩焼き 茄子のミートソース炒め 根菜煮 フロッキーサラダ 金時豆 ご飯	つくねのさっぱり煮 はんぺんのピザ風味焼き じゃが芋のにんにく風味炒め ペンネサラダ 南瓜のいとこ煮 ご飯	ささみの南蛮漬 蒸し餃子 チンゲン菜の麻婆炒め ひじき入りサラダ 生揚げの味噌煮 ご飯	ますの照り焼き 豚と牛蒡の中華炒め 隠元の生姜和え 南瓜のオープン焼き ご飯	蒸し鶏ねぎ塩たれかけ フルーツ 白滝と山菜の炒り煮 海藻サラダ ハム入りマカロニサラダ ご飯	ロールきゃべつコンソメ煮 じゃが芋の大葉味噌炒め 玉ねぎとチャーシューのサラダ チンゲン菜のナムル かおりご飯	カレーコロッケ 豚のバジルパン粉焼き 春雨の炒め煮 酢の物 白菜サラダ ご飯
エネルギー 250kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.4g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 344kcal たんぱく質 14.7g 脂質 13.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 313kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 332kcal たんぱく質 15.9g 脂質 22.8g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 320kcal たんぱく質 15.2g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 253kcal たんぱく質 8.6g 脂質 11.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 362kcal たんぱく質 12.8g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.0g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
ハンバーグの照り焼き ほうれん草と玉子炒め 絹さやの辛子和え フルーツ ご飯	含め煮 カリフラワーと豚のケチャップ炒め チンゲン菜と竹輪のお浸し 帆立のマヨネーズ焼き ご飯	ほきのカレー風味天麩羅 麻婆春雨 生揚げと大根の炒り煮 スナックエンドウサラダ きゃべつと舞茸の和風ソテー ご飯	黒むつの西京味噌漬焼き 洋風肉団子 筍と油揚げのおかか炒め 蓮根と高菜炒め 小松菜の炒り胡麻和え ご飯	シルバーの香味漬焼き 南瓜の甘煮 ビーフンの塩炒め かぶの生姜和え 三色豆 ご飯	赤魚の醤油糍漬焼き 豆腐の炒め煮 野菜の五目炒め 隠元とめかぶの和風ドレ和え ソーセージの天麩羅 ご飯	豚の生姜焼き 竹輪のチーズ磯辺焼き 切干大根煮 和風きゃべつサラダ 海老チリソース ご飯
エネルギー 321kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 261kcal たんぱく質 11.5g 脂質 16.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 258kcal たんぱく質 9.4g 脂質 13.6g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 311kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 256kcal たんぱく質 12.5g 脂質 7.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 270kcal たんぱく質 13.4g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 358kcal たんぱく質 14.9g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.9g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
チキンソテーホワイトソースかけ オムレツ 昆布と白滝の炒り煮 卵の花 かぶの甘酢漬柚子風味 ご飯	あじの白醤油漬焼き 焼き肉炒め 牛蒡と玉ねぎの甘味噌炒め トマトとカリフラワーのサラダ 春雨とチンゲン菜の胡麻酢和え ご飯	鮭の塩焼き 豚の佃煮風 蓮根の味噌金平 サラミ入りマリネサラダ フルーツ のり玉子ご飯	鱈の竜田揚 フルーツ寒天 鶏のしぐれ煮 青菜と湯葉の辛子和え 厚焼き玉子 ご飯	豚の塩ダレ炒め まぐろの西京味噌漬焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 牛蒡サラダ フルーツ ご飯	チキンソテー和風ソースかけ 餃子の油淋鶏からめ マロニーの中華炒め 玉子サラダ びり辛蒟蒻 ご飯	鱈の香味漬焼き 茄子のトマトスパゲティ ひじき炒め煮 青菜とハムのソテー オニオンソナサラダ ご飯
エネルギー 321kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 286kcal たんぱく質 12.4g 脂質 15.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 277kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 296kcal たんぱく質 11.7g 脂質 18.1g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 360kcal たんぱく質 15.3g 脂質 21.7g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 264kcal たんぱく質 11.3g 脂質 13.1g 食塩相当量 3.1g
30日(日)	<p>※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</p> <p>★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。</p>					
白身魚フライの甘辛煮 里芋と高野豆腐煮 ポパイサラダ 花豆 ご飯						
エネルギー 255kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.0g 食塩相当量 2.3g						