

2020年8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
昼							鱈の利休焼き コンソメ煮 野菜炒め 小松菜のおかか和え カラフル野菜マリネ
熱量・蛋白質 脂質・塩分							266kcal・19g 14.1g・2.3g
日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼	ザンギ ピーマンの胡麻酢あえ 大根の煮付け 小松菜ソテー 牛蒡土佐煮	サワラ塩麹つけ焼き おろしあえ かき揚げ ぜんまい炒り煮 ほうれん草とシメジの柚子風味和え	蒸し鶏のあんかけ カリフラワーのマリネ ココロサラダ カレー炒め 小松菜煮浸し	豚肉の生姜焼き 炒め物 れんこんのびりから煮 白菜のなめ茸和え 小松菜のドレッシング和え	鮭焼き魚 小松菜ソテー 金平ごぼう なすの葛あん ポテトの和風サラダ	すきやき風煮 チキンの胡麻ドレあえ きのこの炒め物 エビのマリネ おかか和え	たらもの西京焼き なすの揚げ浸し ほうれん草ソテー 和風サラダ 白菜の酢の物
熱量・蛋白質 脂質・塩分	258kcal・17.3g 11.6g・1.9g	264kcal・17.6g 14.3g・2.1g	267kcal・18.1g 12.5g・2.2g	268kcal・17.7g 13.4g・2.1g	260kcal・17.2g 12.7g・2.4g	260kcal・18.9g 14.1g・2.1g	259kcal・18.5g 14.2g・2g
日	9日	10日(山の日)	11日	12日	13日	14日	15日
昼	豚肉のオイスターソース炒め 竹の子とえびのソテー 茄子とウインナーのカレー炒め キャベツとピーマンの紅しょうが和え 小松菜の煮浸し	鶏肉の照り焼き 青梗菜ソテー ほうれん草の煮浸し 野菜のマリネ 味噌炒め	さげの南蛮漬け ピーナッツ和え 大根煮 きのこあんかけ 小松菜の炒め物	豚しゃぶ 厚揚げとしめじのガーリック炒め 筍とわかめの旨煮 切干大根煮 キャベツサラダ	八宝菜 春雨サラダ 竹の子ピリ辛煮 炊き合わせ ほうれん草の和え物	ぶり照り焼き ソテー 野菜みそ炒め さっぱりサラダ 南瓜の詰め煮	鶏肉みそ漬焼 ひじきサラダ きんぴらごぼうカレー風味 えびとほうれん草のソテー 白菜の和え物
熱量・蛋白質 脂質・塩分	261kcal・18.3g 12.6g・2.3g	268kcal・19.9g 14.5g・2.2g	261kcal・17.6g 12.4g・2.1g	262kcal・19.5g 12.5g・2.4g	266kcal・16.6g 14.1g・2.3g	279kcal・16.6g 14.4g・2g	266kcal・18.3g 13.6g・2.4g
日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼	白身魚フライ トマトソース ピーマンと竹輪の炒め物 炒り豆腐 豚肉の葱炒め レモンサラダ	豚肉のから味炒め たまご焼き チンゲン菜のわさび和え 茄子の揚げ浸し きのごソテー	ハンバーグ ケチャップ炒め 大根の煮物 ゴボウサラダ 白菜の煮浸し	鮭のチャンチャン焼き 春雨の酢の物 茄子のそぼろ煮 ほうれん草のごまドレ和え 小松菜ソテー	ボークチャップ 高野豆腐の詰め煮 大根のくず煮 わかめサラダ 茄子の酢の物	鱈の柚庵焼き シリシリ 南瓜のそぼろ煮 ナムル 茄子の揚げ浸し	鶏肉のからあげ 小えびのさっぱりサラダ 肉じゃが煮 小松菜の和え物 ゆず風味和え
熱量・蛋白質 脂質・塩分	302kcal・18.5g 13.2g・1.9g	264kcal・18.3g 14.1g・2.4g	266kcal・16.6g 11.9g・2.2g	255kcal・18.6g 11.8g・2.1g	266kcal・17g 12.7g・2.3g	310kcal・19.9g 16g・2.4g	268kcal・18.1g 12.1g・2.1g
日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼	タンドリーチキン キャベツのおかか炒め ラタトゥイユ 白菜の磯風味サラダ 金平ごぼう	麻婆豆腐 ほうれん草のガーリック炒め サラダ風照り焼きチキン ひじきの酢の物 大根のきんぴら	ぼっけの漬焼き きのこ炒め マーボー茄子 白菜の煮浸し 切り干し大根のごま酢和え	鶏のねぎ塩焼き ひじきと蓮根の煮物 きのこのクリーム煮 青梗菜のソテー 梅サラダ	魚の香味焼き なすの青しそ炒め 炒り豆腐 野菜サラダ 胡瓜とわかめの酢の物	鶏肉のトマト煮 カレースパゲティ 茄子の詰め煮 大根和風サラダ カラフルピーマンソテー	牛肉しぐれ煮 酢の物 揚げ出し豆腐あんかけ ほうれん草ソテー ぶきの炒め煮
熱量・蛋白質 脂質・塩分	276kcal・17.2g 14.9g・2.5g	272kcal・18.2g 14.6g・2.4g	267kcal・17.3g 13.9g・2.2g	249kcal・17.7g 13.5g・2.1g	259kcal・17g 12.7g・2.2g	261kcal・18.1g 12.8g・2.4g	260kcal・16g 13.4g・2.4g
日	30日	31日					
昼	揚げ煮魚 茄子のケチャップ炒め ぜんまい煮 小松菜の生姜和え キャベツのコンソメ煮	酢豚 ひじき煮 なす柚子胡椒和え ぶきの煮物 ごぼうサラダ					※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	248kcal・16.1g 12.0g・1.9g	268kcal・16.8g 12.5g・1.9g					

※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。

2020年8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
							1日
タ							豚肉のオイスターソース炒め もやしときゅうりの紅ショウガ和え 肉じゃが煮 茄子のカレー炒め ほうれん草お浸し 297kcal・20.5g 13.1g・2.4g
熱量・蛋白質 脂質・塩分							
日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
タ	カレイみぞれ酢掛け 卵焼き ミネストローネ風 小松菜ピーマツ和え もやしのナムル	豚大根 胡麻和え もやしとピーマンのソテー ほうれん草とツナのおひたし さつまいものオレンジ煮	さんまカレー焼き もやしとピーマンの酢和え 大豆とひじきの煮物 ふろふき大根ゆずみそ 小松菜和え物	揚げ魚のあんかけ 里芋のそぼろ煮 ピーマンのカレー風味 茄子の詰め煮 青梗菜のゴマ和え	鶏肉の幽庵焼き 焼き野菜 きのこ海老の炒め物 酢の物 小松菜の和え物	さわら味噌漬け焼き 野菜炒め 大根ときゅうりの青じそドレ和え 白和え 茄子そぼろ煮	鶏肉唐揚げ 和風大根サラダ 野菜コンソメ煮 はんぺん煮 ピクルス
熱量・蛋白質 脂質・塩分	305kcal・19g 15.4g・2g	295kcal・20g 13.5g・1.8g	327kcal・18.4g 16.3g・2.2g	277kcal・17.7g 12.9g・2.4g	261kcal・16.8g 12.4g・2.1g	296kcal・21.1g 12.5g・2.5g	298kcal・18.9g 14.6g・2.4g
日	9日	10日(山の日)	11日	12日	13日	14日	15日
タ	たらマヨネーズ焼き 根菜煮 小エビのサラダ 和え物 白菜酢の物	めばるの煮付け しめじと筍のおかか煮 野菜のソテー ピリから和え カリフラワーのサラダ	鶏肉チリソースかけ たたききゅうり 茄子煮 ほうれん草サラダ 蓮根のきんぴら	鮭の香味焼き 厚揚げとホウレンソウの煮浸し 佃煮風炒め(いんげん) きぼうサラダ えきのボン酢和え	天ぷら盛り合わせ 白菜の煮びたし いんげん生姜和え 大豆とひじきの煮物 鶏むね肉とカリフラワーの中華煮	チキンピカタ ポイル野菜 サラダ きのこソテー ひじき洋風煮	豚肉治部煮 白菜ドレッシング和え キャベツカレー炒め ひじきの炒り煮 中華風和え
熱量・蛋白質 脂質・塩分	247kcal・18.7g 11.8g・2.2g	255kcal・18.9g 13.8g・2g	289kcal・19.8g 12.9g・1.9g	261kcal・21.1g 11.8g・2.3g	325kcal・19g 15.5g・1.9g	270kcal・16.4g 15g・2.2g	277kcal・18.1g 12.9g・2.2g
日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
タ	鶏肉煮ごま味噌焼き お浸し キュウリとカリフラワーマリネ ほうれん草風味和え さつまいものオレンジ煮	牛ごぼう 茄子の胡麻和え さっぱりサラダ 高野豆腐のきめ煮 蒸し鶏の酢の物	赤魚の塩焼き 牛しぐれ かき揚げ ほうれん草のごま和え 茄子のケチャップ炒め	チキンソテー カリフラワーのかにあんかけ 豆腐チャンプル ピーナッツ和え ドレッシングサラダ	たらの電田揚げ もやしの和え物 切干大根煮 きのこベーコン炒め ほうれん草のソテー	豚肉のブルコギ ごぼうサラダ 小松菜と高野豆腐の煮浸し 酢の物 もやし中華炒め	厚揚げと豚肉の中華風炒め 小松菜のドレッシング和え 胡瓜の酢の物 カリフラワーのあんかけ 人参しりしり
熱量・蛋白質 脂質・塩分	279kcal・19.4g 11.9g・2.4g	301kcal・17.5g 15.9g・2.4g	291kcal・21.1g 14.5g・2.4g	264kcal・19.6g 14.3g・2.2g	275kcal・19.2g 14.5g・2.4g	301kcal・19.6g 14.8g・2.3g	268kcal・19g 13.2g・2.3g
日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
タ	鰯味噌漬焼き もやしとピーマンのソテー 玉葱炒め煮 青梗菜風味和え 切干大根のサラダ	豚肉のデミグラスソースがけ ツナと大根の煮物 コロコロサラダ えのき酢の物 青梗菜ソテー	豆腐ハンバーグ もやしのナムル チキンソテー からし和え ふきの煮物	牛肉のブルコギ ツナサラダ 高野豆腐の煮浸し 若布の酢の物 野菜みそ炒め	豚のみぞ漬焼 白菜の煮付け さつまいも天ぷら ほうれん草のり和え なます	サワラ塩麹つけ焼き 大根サラダ 肉じゃが 胡瓜とツカメの酢の物 キャベツのコンソメ煮	赤魚の香り焼き ひじき炒煮 野菜みそ炒め おくらの隠し和え 和風サラダ
熱量・蛋白質 脂質・塩分	265kcal・16.1g 12.9g・2.1g	255kcal・17.3g 14.5g・1.7g	263kcal・16.9g 12.2g・2.4g	259kcal・16.6g 12.9g・2.2g	286kcal・17.4g 12.8g・1.9g	265kcal・17.6g 13.5g・2.3g	260kcal・18.4g 11.7g・2.1g
日	30日	31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。
タ	鶏肉の柚子こしょう焼き 中華酢和え 高野豆腐の詰め煮 むしなすサラダ キャベツのおかか炒め	豚肉塩麹焼き カラフルピーマンソテー 精進煮 えびフライ 酢の物					
熱量・蛋白質 脂質・塩分	285kcal・20.9g 12.3g・2.2g	277kcal・17.0g 12.7g・2.1g					

※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。