

2020年10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	2日	3日
昼					鯨の南蛮漬け ウインナーとピーマンのガーリック炒め 鯉和え 小松菜の煮浸し 茄子のしそ和え	油淋鶏 コールスロー ぜんまい炒り煮 ほうれん草のり和え きのこソテー	牛ごぼう さっぱりサラダ 蒸し茄子梅おなか風味 高野煮 ピーマンの胡麻和え
熱量・蛋白質 脂質・塩分					294kcal・19.1g 14.9g・2g	272kcal・18.5g 14g・2.4g	271kcal・17.5g 13.6g・2.4g
日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼	鰯の利休焼き ひじき炒め煮 大根のなめたけあえ 茄子の揚げ浸し ツナと人参のサラダ	豚肉の南蛮漬け 小松菜のごま和え いんげんのきんぴら ふろふき大根～レモンみそ～ ハムとカリフラワーのサラダ	鶏肉と野菜のガーリック炒め ひじきの中華風和え ふきの煮物 大根サラダ いんげんの黒胡麻和え	かれいの煮付け パンパンジーサラダ きのこベーコン炒め ほうれん草と白菜ののり和え きんぴらごぼうカレー風味	ポークビーンズ ほうれん草ソテー ふろふき大根のゆず味噌かけ ツナサラダ きのこしぐれ	ほっけのチャンチャン焼き ふきと筍の炒め煮 ピーマンと油揚げの和え物 なすの炒めもの 小松菜のごま和え	おろしハンバーグ にんじんサラダ 炒り豆腐 青梗菜のソテー 牛しぐれ
熱量・蛋白質 脂質・塩分	269kcal・18g 14.5g・2.2g	305kcal・19.3g 15.4g・2.2g	262kcal・18.5g 14.4g・2.1g	263kcal・16.4g 14.7g・2g	279kcal・21.4g 13.9g・2.3g	269kcal・18.5g 13.9g・2.4g	282kcal・19.2g 13.8g・2g
日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼	なす豚肉味噌炒め シーチキンサラダ ほうれん草のソテー 切干大根煮 いんげん生姜和え	牛肉のトマト煮 たけのこのかニあんかけ カリフラワーの辛し和え やみつききゅうり 白菜煮つけ	とんかつおろしポン酢 胡瓜のレモン漬け 鶏と茄子の味噌煮 高野豆腐のきめ煮 なます	豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草の生姜和え チキンとピーマンのマリネ 茄子のトマト煮 おろし和え	ぶりの香味味噌だれ焼き わさび和え ほうれん草のソテー 白菜の煮びたし もやしとピーマンの酢和え	肉団子トマト煮 チンゲン菜のあえもの 野菜のしゃきっと炒め ひじき炒り煮物 大根の磯香あえ	鮭の西京焼き 白菜ゆかり和え 揚げ茄子みぞれあえ シャキシャキごぼうのゴマサラダ 人参シリシリ
熱量・蛋白質 脂質・塩分	289kcal・18.8g 14.3g・2.2g	282kcal・18.3g 16g・2.2g	327kcal・18.9g 14.9g・2.1g	272kcal・16.7g 13.9g・2.5g	262kcal・17.5g 14.6g・2.1g	261kcal・16.4g 13.8g・2.3g	269kcal・16.8g 14.1g・2g
日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼	チキン南蛮風ピーマン添え 大根のかニ風味あんかけ 小松菜の辛し和え キャベツの梅あえ きのこベーコン炒め	豚肉の野菜炒め なめこの酢の物 ぜんまい炒り煮 チキンサラダ しめじと筍のおかか煮	赤魚胡麻照り焼き 胡瓜の酢の物 ごぼうの土佐煮 鶏肉と小松菜のガーリック炒め からし和え	鶏肉とねぎのくわ焼き 白菜のピーナッツ和え 茄子の揚げ浸し ひじきのサラダ 青梗菜の中華和え	牛肉オイスター炒め 大根のくず煮 牛蒡ごま酢和え 炒り豆腐 小松菜とえのきのこゆず香和え	エビチリソース 南瓜サラダ ぜんまい煮 小松菜の生姜和え キャベツのコンソメ煮	甘辛唐揚げ にんじんサラダ ポトフ 小松菜の煮浸し やみつききゅうり
熱量・蛋白質 脂質・塩分	288kcal・19.8g 14.5g・2.4g	277kcal・18.8g 15.2g・2.2g	266kcal・17.8g 12.3g・2.1g	266kcal・18.5g 12.8g・2.2g	294kcal・19.5g 12.8g・2.3g	285kcal・17.3g 14.4g・2.2g	282kcal・17.3g 15g・2.3g
日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼	麻婆春雨 大豆胡麻ドレあえ サラダ風照り焼きチキン 白菜のおかか和え もやしソテー	豚肉の中華炒め ぜんまい炒り煮 ほうれん草と厚揚げ煮浸し キャベツの和え物 茄子のケチャップ炒め	牛大根 和え物 レンコン金平 ごまドレッシング和え 厚揚げとエビ炒め	さわら田楽焼き カラフルピーマンソテー もやしのナムル チキンサラダ きのこしぐれ	鶏肉の中華南蛮漬け 大根の梅あえ ほうれん草としめじのソテー 白菜とツナの煮浸し むしなすサラダ	ハンバーグトマトソース シーチキンサラダ 鶏と茄子の味噌煮 なます ひじき炒め煮	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
熱量・蛋白質 脂質・塩分	300kcal・18g 15.8g・2.2g	292kcal・20.8g 12.2g・2.1g	278kcal・19.7g 13.7g・2.1g	291kcal・22.3g 15g・1.9g	265kcal・19.9g 12.1g・2.1g	290kcal・19.6g 12.3g・2.2g	260kcal・17.2g 12.7g・2.4g

※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10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	2日	3日
夕					すきやき風煮 人参のたらこ炒め きんぴらごぼうカレー風味 小松菜のごま和え おかか和え	ほっけの照り焼き 茄子の揚げ浸し 五目煮 春雨と挽肉のソテー 大根のマリネ	赤魚甘酢あんかけ 白菜酢の物 いんげんの炒め物 炊き合わせ ほうれん草の胡麻和え
熱量・蛋白質 脂質・塩分					289kcal・17.2g 15.1g・2.4g	281kcal・17.4g 13.4g・2.4g	302kcal・18.1g 14.4g・2.4g
日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
夕	鶏大根さっぱり煮 ほうれん草の生姜和え 野菜コンソメ炒め ひじきツナサラダ きんぴら牛蒡	酢豚 えのきサラダ 胡瓜もみ なすのそぼろがけ 大豆とひじきの煮物	さわら照煮 もやしのナムル ポテト煮 お浸し ケチャップ炒め	山賊焼き きのこソテー おろしあえ れんこんきんぴら 白菜の土佐煮	豆腐ハバグ おろしポン酢 サラダ風照り焼きチキン 揚げナスのキノコアンカケ お浸し 隠元ゆかり和え	豚肉の細切り炒め カリフラワーのカレースープ煮 大根サラダ きのこのケチャップ炒め いんげんごま和え	鱈の味噌漬焼き 隠元磯辺和え 鶏肉のマリネ 厚揚げと小松菜のガーリック炒め キャベツのトマト煮
熱量・蛋白質 脂質・塩分	249kcal・18.4g 12.2g・2.4g	308kcal・19.2g 14.8g・2g	288kcal・19.6g 13g・2.4g	301kcal・20.9g 13.1g・2g	269kcal・16.4g 12.6g・2.4g	293kcal・18.3g 14.9g・2g	274kcal・22.2g 13.3g・2.1g
日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
夕	鶏肉の山椒焼き 煮物 酢の物 大根の磯香あえ きのこベーコン炒め	さわら醤油漬焼き ほうれん草のごま和え ふるふき大根ゆずみそ えびレタスサラダ ピーマンの土佐煮油揚げ	鶏肉のカレーソテー にんじんナムル なめこの和え物 茄子の田楽 ピリから炒め	白身魚フライマトソース ピーマンの炒め物 炒り豆腐 豚肉の葱炒め レモンサラダ	マーボー豆腐 南瓜の煮付け きのこしぐれ なます もやし中華風味噌炒め	揚げ魚のあんかけ 里芋のそぼろ ピーマンのカレー風味 茄子の含め煮 青梗菜のごま和え	甘酢炒め ひじき炒煮 中華サラダ 和え物 小松菜ソテー
熱量・蛋白質 脂質・塩分	251kcal・17.7g 13.5g・2.2g	254kcal・19.3g 12.7g・2.1g	250kcal・17.7g 12.8g・2.3g	306kcal・18.8g 13.7g・2.1g	285kcal・18.8g 13.7g・1.6g	277kcal・17.7g 12.9g・2.4g	271kcal・18.2g 14.4g・2.2g
日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
夕	鮭の塩麹漬焼 カリフラワーのスープ煮 白菜たらこ和え かき揚げ きゅうりとわかめの酢の物	鶏のねぎ塩焼き もやしとピーマンの酢和え 大豆の五目煮 ほうれん草のおかか和え なすの青しそ炒め	魚の唐揚げ 野菜マリネ 小松菜のガーリック炒め 鶏肉と野菜の中華和え お浸し わかめと筍の旨煮	えびのチリソース 人参しりしり キャベツの炒め物 大豆のひじきの煮物 中華和え	豚肉しゃぶしゃぶ風 お浸し たまご焼き 白菜のなめ茸和え 小松菜の煮浸し	鶏治部煮 根菜きんぴら キャベツのペペロンチーノ風 茄子の揚げ浸し 白菜のごま和え	ぶり照り焼き さつま芋煮物 野菜みそ炒め 白菜の含め煮 さっぱりサラダ
熱量・蛋白質 脂質・塩分	251kcal・18.4g 13.5g・1.9g	251kcal・20.8g 11.1g・2.3g	273kcal・19.5g 14g・2.3g	262kcal・17.4g 12.1g・2.3g	262kcal・16.4g 14.2g・2g	267kcal・16.6g 12.3g・2.2g	285kcal・16.8g 13g・2.3g
日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
夕	牛肉の香り焼き 青菜と油揚げの煮物 キャベツの葱ソースがけ もやしのカレー炒め 牛蒡土佐煮	蒸鮭和風きのこソース もやしの炒め物 じゃがいものカレー風味炒煮 ほうれん草のかに風味和え ツナと人参のサラダ	和風チキンソテー きのこソテー キャベツ和風サラダ ピーマンの土佐煮 トマトビーンズ	豚肉しぐれ煮 ごま和え 切干大根の煮付け 小松菜ナムル 焼きビーフン	カレイみぞれ酢かけ 卵焼き ミネストローネ風 小松菜ピーナッツ和え もやしのナムル	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	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
熱量・蛋白質 脂質・塩分	270kcal・19.6g 13.3g・2.2g	265kcal・20.7g 11.6g・2.3g	255kcal・19.1g 11.6g・2g	319kcal・19.7g 14.3g・2.4g	305kcal・19g 15.4g・2g	255kcal・17.3g 14.5g・1.7g	259kcal・16.6g 12.9g・2.2g

※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。