

2020年11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(文化の日)	4日	5日	6日	7日
昼	すき焼き風煮 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	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	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	豚肉の生姜焼き 炒め物 れんこんのぴりから煮 白菜のなめ茸和え 小松菜のドレッシング和え	ぶり照り焼き ソテー 野菜みそ炒め さっぱりサラダ 南瓜の含め煮	おろしハンバーグ 白菜のなめたけ和え 厚揚げエビ炒め ささぎ土佐煮 カリフラワーのかに玉あんかけ	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
熱量・蛋白質 脂質・塩分	260kcal・18.9g 14.1g・2.1g	260kcal・17.2g 12.7g・2.4g	268kcal・19.9g 14.5g・2.2g	268kcal・17.7g 13.4g・2.1g	279kcal・16.6g 14.4g・2g	290kcal・18.1g 13.6g・2.2g	259kcal・17g 12.7g・2.2g
日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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 茄子とウィンナーのカレー炒め キャベツとピーマンの紅ショウガ和え 小松菜の煮浸し	鶏肉のトマト煮 カレースパゲティ 茄子の含め煮 大根和風サラダ カラフルピーマンソテー	たらの西京焼き 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	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	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	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	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	261kcal・18.1g 12.8g・2.4g	259kcal・18.5g 14.2g・2g	276kcal・17.2g 14.9g・2.5g	266kcal・16.6g 14.1g・2.3g	264kcal・17.6g 14.3g・2.1g	266kcal・18.3g 13.6g・2.4g
日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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	牛大根 法菜和え物 れんこんきんぴら ごまドレッシング和え 厚揚げとえび炒め	豚肉みぞれかけ 小松菜の酢味噌和え 金平ごぼう わかめサラダ カラフルピーマンソテー	さけの南蛮漬け ピーナッツ和え 大根煮 きのこあんかけ 小松菜の炒め物	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	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	ポークチャップ 高野豆腐の含め煮 大根のくず煮 わかめサラダ 茄子の酢の物
熱量・蛋白質 脂質・塩分	302kcal・18.5g 13.2g・1.9g	278kcal・19.7g 13.7g・2.1g	284kcal・18g 12.9g・2.2g	261kcal・17.6g 12.4g・2.1g	268kcal・18.1g 12.1g・2.1g	266kcal・16.6g 11.9g・2.2g	266kcal・17g 12.7g・2.3g
日	22日	23日(勤労感謝の日)	24日	25日	26日	27日	28日
昼	蒸し鶏のあんかけ カリフラワーのマリネ コロコロサラダ カレー炒め 小松菜煮浸し	牛肉のトマト煮 たけのこの蟹あんかけ風 カリフラワーの辛し和え やみつききゅうり 白菜煮付け	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	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	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 小松菜のソテー	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	牛肉しくれ煮 酢の物 揚げ出し豆腐あんかけ ほうれん草ソテー ふきの炒め煮
熱量・蛋白質 脂質・塩分	267kcal・18.1g 12.5g・2.2g	282kcal・18.3g 16g・2.2g	266kcal・19g 14.1g・2.3g	249kcal・17.7g 13.5g・2.1g	255kcal・18.6g 11.8g・2.1g	272kcal・18.2g 14.6g・2.4g	260kcal・16g 13.4g・2.4g
日	29日	30日					
昼	鯖の柚庵焼き シリシリ 南瓜のそぼろ煮 ナムル 茄子の揚げ浸し	酢豚 ひじき煮 なす柚子胡椒和え ふきの煮物 ごぼうサラダ					
熱量・蛋白質 脂質・塩分	310kcal・19.9g 16g・2.4g	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11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(文化の日)	4日	5日	6日	7日
夕	鯨の味噌漬焼き 隠元磯辺和え 鶏肉のマリネ がーリック炒め キャベツのトマト煮	酢豚 えのきサラダ 胡瓜もみ なすのそぼろかけ 大豆とひじきの煮物	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 えびサラダ ピーマンの土佐煮油揚げ	白身魚フライトマトソース ピーマンの炒め物 炒り豆腐 豚肉の葱炒め レモンサラダ	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	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	豆腐肉味噌かけ 白菜の酢の物 おでん風煮 いんげんごま和え 和風サラダ
熱量・蛋白質 脂質・塩分	274kcal・22.2g 13.3g・2.1g	308kcal・19.2g 14.8g・2g	254kcal・19.3g 12.7g・2.1g	306kcal・18.8g 13.7g・2.1g	262kcal・16.4g 14.2g・2g	301kcal・20.9g 13.1g・2g	290kcal・17g 16.2g・2.2g
日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
夕	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	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	豆腐ハバーク 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	甘酢炒め ひじき炒煮 中華サラダ 和え物 小松菜ソテー	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	鶏肉の山椒焼き 煮物 酢の物 大根の磯香あえ きのこ炒め	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 青梗菜のゴマ和え
熱量・蛋白質 脂質・塩分	305kcal・19g 15.4g・2g	285kcal・18.8g 13.7g・1.6g	269kcal・16.4g 12.6g・2.4g	271kcal・18.2g 14.4g・2.2g	265kcal・20.7g 11.6g・2.3g	251kcal・17.7g 13.5g・2.2g	277kcal・17.7g 12.9g・2.4g
日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
夕	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	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	えびのチリソース 人参しりしり 菜花とキャベツの炒め物 大豆のひじきの煮物 中華和え	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	牛肉の香り焼き 青菜と油揚げの煮物小松菜 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	ぶり照り焼き さつまい煮物 野菜みそ炒め 白菜の含め煮 さっぱりサラダ	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
熱量・蛋白質 脂質・塩分	251kcal・20.8g 11.1g・2.3g	281kcal・17.4g 13.4g・2.4g	262kcal・17.4g 12.1g・2.3g	255kcal・17.3g 14.5g・1.7g	270kcal・19.6g 13.3g・2.3g	285kcal・16.8g 13g・2.3g	267kcal・16.6g 12.3g・2.2g
日	22日	23日(勤労感謝の日)	24日	25日	26日	27日	28日
夕	鮭の塩麹漬焼き 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	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 焼きピーマン	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	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	てりやきハンバーグ きのこソテー 鶏肉とカリフラワーの中華煮 隠元胡麻和え カラフル野菜マリネ	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	251kcal・18.4g 13.5g・1.9g	255kcal・19.1g 11.6g・2g	319kcal・19.7g 14.3g・2.4g	288kcal・19.6g 13g・2.4g	293kcal・18.3g 14.9g・2g	291kcal・17.7g 14g・2.3g	302kcal・18.1g 14.4g・2.4g
日	29日	30日					
夕	魚の唐揚げ 野菜マリネ 小松菜のがーリック炒め 鶏肉と野菜の中華和え お浸し わかめと筍の旨煮	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					
熱量・蛋白質 脂質・塩分	310kcal・19.5g 14g・2.3g	268kcal・18.4g 12.2g・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。