

2020年12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	4日	5日
昼			鶏肉のおろしあんかけ 春雨サラダ 牛ごぼう もやし中華あえ からし和え	えびのチリソース 根菜マリネ 白菜と鶏肉の煮浸し カリフラワーのサラダ ひじきの炒り煮物	豚肉の味噌炒め サワーキャベツ むしなすサラダ 高野豆腐のオレンジ煮 小松菜とえのきのソテー	キャベツ入りメンチカツ 大豆のサラダ パンパンジー きのこソテー いんげんのピーナッツ和え	鶏肉の治部煮 ピーマンの炒り煮 梅ひじき 青梗菜の中華炒め 茄子の焼き浸し
熱量・蛋白質 脂質・塩分			270kcal・17.5g 12.4g・2.4g	295kcal・19.5g 12.8g・2.2g	269kcal・19.1g 12.9g・2.4g	327kcal・18.6g 16g・2.1g	264kcal・18.5g 13.7g・2g
日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼	たらの竜田揚げ にんじんシリシリ 焼き茄子のたれかけ 高野豆腐の含め煮 酢の物	めばるの煮付け きのこの梅ドしあえ ぜんまい炒り煮 えびのケチャップ炒め カリフラワーのスープ煮	肉じゃが ほうれん草炒め 豚しゃぶ梅風味 白菜煮付け もやしのお浸し	ぶり大根 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	鶏肉ときのこの和風炒め おろし和え 胡瓜と茄子の中華あえ 白菜とツナの煮浸し 小松菜とベーコンのソテー	揚げ出し豆腐 えのき酢の物 ごぼうツナサラダ 豚肉の葱炒め 竹輪と白菜煮	豚肉の細切炒め がんも煮付け 大根酢の物 ハムサラダ きのこソテー
熱量・蛋白質 脂質・塩分	266kcal・16.3g 13.7g・2.3g	264kcal・19.1g 12.1g・2.4g	275kcal・16.6g 13.4g・2.2g	274kcal・17.8g 13.2g・2.4g	279kcal・18.9g 15.2g・2g	283kcal・16.7g 14.1g・1.6g	271kcal・19g 13.1g・2.3g
日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼	焼肉 レタスサラダ 竹の子ピリ辛煮 エビのマリネ ほうれん草のガーリック炒め	鶏天 きのこベーコン炒め たたきごぼう ふきと筍煮物 小松菜の和え物	さわらの西京焼き 青梗菜ソテー ひじきの炒り煮物 なめたけおろし和え カリフラワーのおかか和え	赤魚の照り焼き 人参のたらこ炒め 大根の煮付け 酢の物 サラダ	ホイコーロー インゲンの胡麻和え 大根のそぼろあんかけ 焼き茄子 やみつききゅうり	鱈の唐揚げ もやしのナムル 炒り豆腐 ほうれん草のかつおあえ 白菜の煮付け	煮込みハンバーグ もやしソテー 野菜のマリネ風 蒸し魚 厚揚げ煮
熱量・蛋白質 脂質・塩分	258kcal・17.4g 14.4g・2.2g	268kcal・19.9g 11.9g・2.3g	263kcal・18g 13.8g・2.4g	261kcal・17.1g 14.1g・2.1g	274kcal・16.7g 14.1g・2.3g	262kcal・18.2g 12.4g・2.3g	278kcal・18.5g 13g・2.3g
日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼	赤魚の煮付け 鶏肉と小松菜のガーリック炒め 茄子のオレンジ煮 野菜サラダ にんじんナムル	麻婆茄子 オムレツ サラダ 小松菜のごまあえ 竹輪と白菜煮	豆腐ハンバーグおろしポン酢 人参サラダ 牛しぐれ もやしの胡麻和え 青菜と厚揚げの炒め物	青梗肉絲 白菜のなめ苺和え 小松菜の酢味噌和え もやしのカレー炒め ふきの煮物	チキンステーキおろし玉葱ソース ポテトフライ 野菜サラダ スープ煮 きのこソテー	酢鶏 ぜんまい煮 胡瓜もみ 大根のそぼろがけ むしなすサラダ	パンパンジー 高野豆腐煮付 ポトフ 野菜のゆかりあえ 茄子味噌炒め
熱量・蛋白質 脂質・塩分	266kcal・17.8g 13.2g・2.2g	285kcal・17.6g 15.1g・2.4g	295kcal・18.9g 14.7g・2.4g	270kcal・17.8g 14.5g・1.7g	262kcal・16.6g 14.4g・2.4g	289kcal・17.7g 13.8g・2.3g	248kcal・19.3g 12.2g・2.4g
日	27日	28日	29日	30日	31日		
昼	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 キャベツのあえもの 茄子のケチャップ炒め	牛肉甘辛炒め ごま酢和え 大根の煮付け 小松菜ソテー 牛蒡土佐煮	トンカツ味噌ソース しめじと筍の旨煮 胡瓜と蒸し鶏の酢の物 チンゲン菜の炒め物 なめたけおろし和え	牛肉のちゃんちゃん焼き ほうれん草の胡麻和え きのこソテー 竹の子ピリ辛煮 なます	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 カリフラワーのカニあんかけ		
熱量・蛋白質 脂質・塩分	292kcal・20.8g 12.2g・2.1g	282kcal・19.6g 13.5g・2g	327kcal・18.9g 14.35g・2.4g	286kcal・18.7g 16.9g・2.1g	290kcal・18.1g 13.6g・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。

2020年12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	4日	5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	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	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	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
熱量・蛋白質 脂質・塩分			289kcal・17.2g 15.1g・2.4g	281kcal・17.4g 13.4g・2.4g	249kcal・18.4g 12.2g・2.4g	302kcal・18.1g 14.4g・2.4g	291kcal・17.7g 14g・2.3g
日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
夕	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	鶏肉の山椒焼き 煮物 酢の物 大根の磯香あえ きのこペーコン炒め	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	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	甘酢炒め ひじき炒煮 中華サラダ 和え物 小松菜ソテー	さわら醤油漬け焼き ほうれん草のごま和え ふろふき大根ゆずみそ えびレタスサラダ ピーマンの土佐煮油揚げ	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	308kcal・19.2g 14.8g・2g	251kcal・17.7g 13.5g・2.2g	269kcal・16.4g 12.6g・2.4g	306kcal・18.8g 13.7g・2.1g	271kcal・18.2g 14.4g・2g	254kcal・19.3g 12.7g・2.1g	274kcal・22.2g 13.3g・2.1g
日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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	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	鶏肉のカレーソテー にんじんナムル 和え物 茄子の田楽 ピリから炒め	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	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	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	301kcal・20.9g 13.1g・2g	250kcal・17.7g 12.8g・2.3g	265kcal・20.7g 11.6g・2.3g	293kcal・18.3g 14.9g・2g	277kcal・17.7g 12.9g・2.4g
日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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	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	豚肉のデミグラスソースがけ ツナと大根の煮物 ココロサラダ えのき酢の物 青梗菜ソテー	煮込みハンバーグ もやしソテー 野菜のマリネ風 蒸し魚 厚揚げ煮	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	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
熱量・蛋白質 脂質・塩分	251kcal・20.8g 11.1g・2.3g	273kcal・19.5g 14g・2.3g	262kcal・17.4g 12.1g・2.3g	255kcal・17.3g 14.5g・1.7g	278kcal・18.5g 13g・2.3g	285kcal・16.8g 13g・2.3g	270kcal・19.6g 13.3g・2.3g
日	27日	28日	29日	30日	31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	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 トマトピーンズ	豚肉しぐれ煮 ごま和え 切干大根の煮付け 小松菜ナムル 焼きピーンズ	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	豚肉ソテーのチリソースかけ 酢の物 ごぼうの土佐煮 ココロサラダ 南瓜の含め煮		
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	290kcal・17.6g 12.7g・1.6g		

※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。