

# 幸楽御膳

2021年1月

## 昼食献立（行政）

幸楽御膳専用電話 024-962-9130

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日						1日(元旦)	2日
昼						全日休日 (定休日)	行政配食お休み 自費注文受付中
熱量・蛋白質 脂質・塩分							
日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼	行政配食お休み 自費注文受付中	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	鶏肉塩麹焼き シーチキンサラダ ほうれん草ソテー 切干大根煮 いんげん生姜和え	かれいの煮付け パンパンジーサラダ きのこペーコン炒め ほうれん草と白菜のりし和え きんぴらごぼうカレー風味	肉団子トマト煮 チンゲン菜のあえもの 野菜のしゃきと炒め ひじき炒り煮物 大根の磯香あえ	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	行政配食お休み 自費注文受付中
熱量・蛋白質 脂質・塩分		282kcal・19.2g 13.8g・2g	272kcal・19.3g 13.8g・2.1g	263kcal・16.4g 14.7g・2g	261kcal・16.4g 13.8g・2.3g	269kcal・18.5g 13.9g・2.4g	
日	10日	11日(成人の日)	12日	13日	14日	15日	16日
昼	行政配食お休み 自費注文受付中	行政配食お休み 自費注文受付中	とんかつおろしポン酢 胡瓜のレモン漬 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	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	ポークビーンズ ほうれん草ソテー ひろふき大根のゆず味噌かけ ツナサラダ きのこしぐれ	行政配食お休み 自費注文受付中
熱量・蛋白質 脂質・塩分			327kcal・18.9g 14.9g・2.1g	272kcal・16.7g 13.9g・2.5g	277kcal・18.8g 15.2g・2.2g	279kcal・21.4g 13.9g・2.3g	
日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼	行政配食お休み 自費注文受付中	豚肉の南蛮漬 小松菜のごま和え いんげんのきんぴら ひろふき大根～レモンみそ～ ハムとカリフラワーのサラダ	鮭の香り蒸し おろし和え 茄子のオランダ煮 小松菜のドレッシング和え 白菜とウインナーのスープ煮	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 大根のくす煮 牛蒡ごま酢和え 炒り豆腐 小松菜とえのきのゆず香和え	たらの甘酢あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー きのこ胡瓜の柚子胡椒和え もやし中華風味炒め いんげん生姜和え	行政配食お休み 自費注文受付中
熱量・蛋白質 脂質・塩分		305kcal・19.3g 15.4g・2.2g	262kcal・19.4g 13.1g・2g	266kcal・18.5g 12.8g・2.2g	294kcal・19.5g 12.813.9g・2.3g	260kcal・17.4g 15g・2.4g	
日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼	行政配食お休み 自費注文受付中	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	ダッカルビ いんげんの黒胡椒和え 切干大根炒め煮 カリフラワーのサラダ きんぴらごぼうカレー風味	牛肉ひき肉炒め ごま酢和え 大根の煮付け 小松菜ソテー ごぼう土佐煮	鶏肉の中華南蛮漬 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	行政配食お休み 自費注文受付中
熱量・蛋白質 脂質・塩分		262kcal・17.5g 13.8g・2.1g	322kcal・20g 13.5g・2g	282kcal・19.36g 12.1g・2g	265kcal・19.9g 14.4g・2.1g	285kcal・17.3g 16.5g・2.2g	
日	31日						
昼	行政配食お休み 自費注文受付中						
熱量・蛋白質 脂質・塩分							

※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。

2021年1月

# 幸楽御膳

## 夕食献立（自費）

幸楽御膳専用電話 024-962-9130

曜日	日	月	火	水	木	金	土
						1日(元旦)	2日
夕						全日休日 (定休日)	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 305kcal・19g 15.4g・2g
日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
夕	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	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	たらマヨネーズ焼き 根菜煮 小エビのサラダ なめこの和え物 白菜酢の物	豚のみそ漬焼 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	鶏肉の幽庵焼き 焼き野菜 きのこ海老の炒め物 胡瓜と若布の三杯酢 小松菜の和え物	めばるの煮付け しめじと筍のおかか煮 ベーコンと野菜のソテー ピリから和え カリフラワーのサラダ	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	297kcal・20.5g 13.1g・2.4g	295kcal・20.1g 13.6g・1.9g	247kcal・18.7g 11.8g・2.2g	286kcal・17.4g 12.8g・1.9g	261kcal・16.8g 12.4g・2.1g	255kcal・18.9g 13.8g・2g	298kcal・18.9g 14.6g・2.4g
日	10日	11日(成人の日)	12日	13日	14日	15日	16日
夕	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	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	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	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	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) ごぼうサラダ えのきのポン酢和え	鶏肉黒ごま味噌焼き オクラとえのきのお浸し 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 高野豆腐の含め煮 オクラと蒸し鶏の酢の物
熱量・蛋白質 脂質・塩分	277kcal・18.1g 12.9g・2.2g	291kcal・21.1g 14.5g・2.4g	289kcal・19.8g 12.9g・1.9g	325kcal・19g 15.5g・1.9g	261kcal・21.1g 11.8g・2.3g	279kcal・19.4g 11.9g・2.4g	301kcal・17.5g 15.9g・2.4g
日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
夕	サワラ塩麹つけ焼き 大根サラダ 肉じゃが 胡瓜とワカメの酢の物 キャベツのコンソメ煮	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 ぶきの煮物	鶏肉の柚子こしょう焼き 中華酢和え 高野豆腐の含め煮 むしなすサラダ キャベツのおかか炒め	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 ふるふき大根ゆずみそ 小松菜和え物	鱈味噌漬焼き 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	赤魚の香り焼き ひじき炒煮 野菜みそ炒め おくらの鯉和え 和風サラダ	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	265kcal・17.6g 13.5g・2.3g	263kcal・16.9g 12.2g・2.4g	285kcal・20.9g 12.3g・2.2g	327kcal・18.4g 16.3g・2.2g	265kcal・16.1g 12.9g・2.1g	260kcal・18.4g 11.7g・2.1g	277kcal・17g 12.7g・2.1g
日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
夕	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	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	さわら味噌漬焼き 野菜炒め 大根ときゅうりの青じそ和え 白和え 茄子そぼろ煮	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	だらの竜田揚げ 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 若布の酢の物 もやしの中華炒め	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
熱量・蛋白質 脂質・塩分	270kcal・16.4g 15g・2.2g	259kcal・16.6g 12.9g・2.2g	295kcal・21.1g 12.5g・2.2g	264kcal・19.6g 14.3g・2.2g	275kcal・19.2g 14.5g・2.4g	301kcal・19.6g 14.8g・2.3g	267kcal・18.1g 12.5g・2.2g
日	31日						
夕	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	268kcal・19.0g 13.2g・2.3g						

※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。