

2021年5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							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 268kcal・16.8g 12.5g・1.9g
熱量・蛋白質							
脂質・塩分							
日	2日	3日(憲法記念日)	4日(みどりの日)	5日(こどもの日)	6日	7日	8日
昼	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	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	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	鶏肉のトマト煮 カレースパゲティー 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
熱量・蛋白質	260kcal・17.2g	260kcal・18.9g	268kcal・19.9g	268kcal・17.7g	266kcal・16.6g	261kcal・18.1g	282kcal・19.6g
脂質・塩分	12.7g・2.4g	14.1g・2.1g	14.5g・2.2g	13.4g・2.1g	14.1g・2.3g	12.8g・2.4g	13.5g・2g
日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼	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	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	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シウガ和え 小松菜の煮浸し	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	サウラ塩麹つけ焼き 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	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 きのこソテー
熱量・蛋白質	261kcal・17.6g	258kcal・17.3g	261kcal・18.3g	276kcal・17.2g	264kcal・17.6g	249kcal・17.7g	264kcal・18.3g
脂質・塩分	12.4g・2.1g	11.6g・1.9g	12.6g・2.3g	14.9g・2.5g	14.3g・2.1g	13.5g・2.1g	14.1g・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	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	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 小松菜とベーコンのソテー	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	ほっけの漬焼き きのことベーコン炒め マーボー茄子 白菜の煮浸し 切り干し大根のごま酢和え	ポークチャップ 高野豆腐の詰め煮 マーボー茄子 わかめサラダ 茄子の酢の物
熱量・蛋白質	306kcal・18.8g	266kcal・18.3g	266kcal・16.6g	255kcal・18.6g	268kcal・18.1g	267kcal・17.3g	266kcal・17g
脂質・塩分	13.7g・2.1g	13.6g・2.4g	11.9g・2.2g	11.8g・2.1g	12.1g・2.1g	13.9g・2.2g	12.7g・2.3g
日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼	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	豚肉とチンゲン菜の塩炒め 大根の金平 エビのマリネ 三色和え 厚揚げ豆腐の詰め煮	牛肉のちゃんちゃん焼き ほうれん草の胡麻和え きのごソテー 竹の子ピリ辛煮 なます	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	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	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	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	272kcal・18.2g	280kcal・22.3g	286kcal・18.7g	279kcal・16.6g	259kcal・17g	262kcal・19.5g	260kcal・16g
脂質・塩分	14.6g・2.4g	15.2g・1.8g	16.9g・2.1g	14.4g・2g	12.7g・2.2g	12.5g・2.4g	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	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	248kcal・16.1g	267kcal・18.1g					
脂質・塩分	12g・1.9g	12.5g・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。

2021年5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
夕							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
熱量・蛋白質 脂質・塩分							281kcal・17.4g 13.4g・2.4g
日	2日	3日 (憲法記念日)	4日 (みどりの日)	5日 (こどもの日)	6日	7日	8日
夕	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	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	鰯の味噌漬焼き 隠元磯辺和え 鶏肉のマリネ が-リツ炒め キャベツのトマト煮	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	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	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 ピーマンの土佐煮揚げ
熱量・蛋白質 脂質・塩分	301kcal・20.9g 13.1g・2.2g	302kcal・18.1g 14.4g・2.4g	274kcal・22.2g 13.3g・2.1g	249kcal・18.4g 12.2g・2.4g	306kcal・18.8g 13.7g・2.1g	293kcal・18.3g 14.9g・2.2g	254kcal・19.3g 12.7g・2.1g
日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
夕	鶏肉の山椒焼き 煮物 酢の物 大根の磯香あえ きのこ炒め	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	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 隠元かり和え	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	蒸鮭風きのこソース もやしの炒め物 じゃがいものかに風味炒煮 ほうれん草のかに風味和え ツナと人参のサラダ
熱量・蛋白質 脂質・塩分	251kcal・17.7g 13.5g・2.2g	308kcal・19.2g 14.8g・2.2g	305kcal・19g 15.4g・2.2g	285kcal・18.8g 13.7g・1.6g	269kcal・16.4g 12.6g・2.4g	255kcal・17.3g 14.5g・1.7g	265kcal・20.7g 11.6g・2.3g
日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
夕	甘酢炒め(豚肉) ひじき炒煮 中華サラダ 和え物 小松菜ソテー	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	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	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	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
熱量・蛋白質 脂質・塩分	271kcal・18.2g 14.4g・2.2g	277kcal・17.7g 12.9g・2.4g	251kcal・20.8g 11.1g・2.3g	270kcal・19.6g 13.3g・2.3g	262kcal・17.4g 12.1g・2.3g	262kcal・16.4g 14.2g・2.2g	267kcal・16.6g 12.3g・2.2g
日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
夕	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	魚の唐揚げ 野菜マリネ 小松菜のが-リツ炒め 鶏肉と野菜の中華和え お浸し わかめと菊の旨煮	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	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	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	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
熱量・蛋白質 脂質・塩分	285kcal・16.8g 13g・2.3g	273kcal・19.5g 14g・2.3g	251kcal・18.4g 13.5g・1.9g	279kcal・17.7g 12.8g・2.3g	319kcal・19.7g 14.3g・2.4g	288kcal・19.6g 13g・2.4g	255kcal・19.1g 11.6g・2.2g
日	30日	31日					
夕	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	すぎやき風煮(牛) 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					
熱量・蛋白質 脂質・塩分	291kcal・17.7g 14g・2.3g	289kcal・17.2g 15.1g・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。