


2021年10月

# 幸楽御膳

## 昼食（行政配食）

幸楽御膳専用電話 024-962-9130

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	10月 31日					1日	2日
昼	行政配食お休み 自費注文受付中					牛ごぼう さっぱりサラダ 蒸し茄子梅風味 高野煮 ピーマンの胡麻和え	行政配食お休み 自費注文受付中
熱量・蛋白質 脂質・塩分						271kcal・17.5g 13.6g・2.4g	
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	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	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 高野豆腐の含め煮 なます	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 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 ほうれん草のり和え 金平牛蒡カレー風味	豚肉の南蛮漬け 小松菜のごま和え いんげんのきんぴら ふるふき大根 ハムとカリフラワーのサラダ	行政配食お休み 自費注文受付中
熱量・蛋白質 脂質・塩分		261kcal・16.4g 13.8g・2.3g	327kcal・18.9g 14.9g・2.1g	262kcal・18.5g 14.4g・2.1g	263kcal・16.4g 14.7g・2g	305kcal・19.3g 15.4g・2.2g	
日	10日	11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	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	豚肉と青梗菜の塩炒め 大根のきんぴら エビのマリネ 三色和え 厚揚げ豆腐の含め煮	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	赤魚胡麻照り焼き 胡瓜の酢の物 ごぼうの土佐煮 ガーリック炒め からし和え	たららの甘酢あんかけ ほうれん草のソテー きのこ胡瓜の柚子胡椒和え もやし中華風味噌炒め 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		272kcal・19.3g 13.8g・2.1g	280kcal・22.3g 15.2g・1.8g	272kcal・16.7g 13.9g・2.4g	266kcal・17.8g 12.3g・2.1g	260kcal・17.4g 13.9g・2.4g	
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	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	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 もやしの酢和え	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 小松菜ゆず香和え	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		277kcal・18.8g 15.2g・2.2g	266kcal・18.5g 12.8g・2.2g	262kcal・17.5g 14.6g・2.1g	294kcal・19.5g 12.8g・2.3g	269kcal・18.5g 13.9g・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	麻婆春雨 大豆胡麻ドレあえ サラダ風チキン 白菜のおかか和え もやしソテー	豆腐肉みそかけ 白菜の酢の物 おでん風煮 いんげんごま和え 和風サラダ	ダッカルビ いんげんの黒胡麻和え 切干大根炒め煮 カリフラワーのサラダ 金平牛蒡カレー風味	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 ほうれん草のソテー 白菜とツナの煮浸し むしなすサラダ	行政配食お休み 自費注文受付中
熱量・蛋白質 脂質・塩分		300kcal・17g 15.8g・2.2g	285kcal・17.3g 14.4g・2.2g	322kcal・20g 13.8g・2g	291kcal・22.3g 15g・1.9g	265kcal・19.9g 12.1g・2.1g	

※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10月

# 幸楽御膳

## 夕食（自費）

幸楽御膳専用電話 024-962-9130

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	10月 31日					1日	2日
夕	カレイ南蛮焼き お浸し しめじと筍のうま煮 人参しりしり 小松菜おかか和え					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	豚肉の細切炒め カリフラワーのスープ煮 大根サラダ きのこのケチャップ炒め いんげんごま和え
熱量・蛋白質 脂質・塩分	300kcal・17.4g 15.8g・2.3g					281kcal・17.4g 13.4g・2.4g	293kcal・18.3g 14.9g・2g
日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
夕	鶏肉の天ぷら 炊き合わせ ドレッシング和え ツナと人参のがが もやしのきんぴら	豚肉塩麹焼き 南瓜のそぼろあん 精進煮 酢の物 ごぼうサラダ	カレイのカレー焼き ピーマン炒め 味噌炒め なめこおろし和え 白菜のあえもの	牛肉しぐれ煮 筍の中華風炒め 酢和え ひじき煮 にんじんナムル	鶏肉と野菜塩炒め 豆サラダ 梅ひじき 野菜の揚げ浸し わかめと筍の旨煮	ぶりのくわ焼き ほうれん草の煮浸し 肉じゃが風 酢の物 柚子風味サラダ	豚肉の葱炒め キャベツとわかめの和え物 切干大根炒め煮 さつま芋煮物 青梗菜のソテー
熱量・蛋白質 脂質・塩分	312kcal・21.7g 13.4g・2.2g	293kcal・20.3g 12.6g・2.4g	256kcal・17.3g 13.8g・2.3g	284kcal・17g 14.5g・2.1g	309kcal・19.7g 14.8g・2.4g	292kcal・17.1g 14.3g・2g	303kcal・19.3g 13g・2.3g
日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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	魚フライ 大根のごまドレ和え きのこのみそ炒め 竹輪と白菜煮 きゅうりの酢の物	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	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 ほうれん草のかに風味和え ツナと人参のサラダ	鶏肉ときこの和風炒め お浸し 青梗菜中華和え マカロニサラダ ぜんまい煮	豚肉の南蛮漬け 蓮根煮物 ほうれん草の鯉和え 人参の金平 茄子の揚げ浸し	太刀魚の香味焼き ガーリック炒め ごぼうのしぐれ煮 わかめサラダ 白菜ゆかり和え
熱量・蛋白質 脂質・塩分	249kcal・18.4g 12.2g・2.4g	320kcal・18.4g 15.4g・2.4g	250kcal・17.7g 12.8g・2.3g	265kcal・20.7g 11.6g・2.3g	279kcal・17.1g 13.3g・2.3g	305kcal・18.3g 14.4g・2.4g	283kcal・17.1g 14.5g・2.4g
日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
夕	白身魚の蒸し物 えのき酢の物 ゴマ味噌炒め 青梗菜の中華和え 白菜とツナの煮浸し	鮭タルタルソース焼 ほうれん草のソテー 白菜のあえもの しめじとレンコンの旨煮 カリフラワー鯉和え	キャベツ入りメンチカツ きのこソテー パンパンジー ピーマンの和え物 サラダ	豚肉の味噌炒め キャベツのお浸し ラタトゥイユ 小松菜のソテー 胡瓜とわかめの酢の物	麻婆茄子 ピーマンのお浸し 小松菜の柚子胡椒和え 大根の磯香和え ぜんまい煮	ダッカルビ ほうれん草の生姜和え 切干大根のナムル ワカメサラダ きのこ炒め	さわら利休焼き 白菜ゆかり和え 春雨と挽肉の炒め物 揚げ茄子みぞれかけ もやし辛子酢和え
熱量・蛋白質 脂質・塩分	264kcal・20.8g 12.7g・2.2g	268kcal・20.1g 13.9g・2.4g	327kcal・18.6g 16g・2.1g	277kcal・18.2g 13.9g・2.3g	289kcal・18.6g 15g・2.2g	282kcal・19.8g 13.5g・2.4g	270kcal・16.9g 13.8g・2.3g
日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
夕	チキン南蛮 カラフルピーマンソテー カリフラワーのツナ和え ひじき煮付け 胡瓜の浅漬け	豚肉しゃぶしゃぶ風 お浸し たまご焼き 白菜のなめ苜和え 小松菜の煮浸し	白身魚の香り焼き いんげんのソテー ココロサラダ 茄子のトマト煮 カリフラワーのツナ和え	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	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	牛肉の香り焼き 青菜の煮物 イカと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	鮭きのこソースかけ 金平牛蒡カレー風味 いんげんの香り炒め 焼きビーフン 紅白なます
熱量・蛋白質 脂質・塩分	264kcal・18.9g 12.6g・2.2g	262kcal・16.4g 14.2g・2g	249kcal・15.7g 13.1g・2.2g	285kcal・16.8g 13g・2.3g	255kcal・17.3g 14.5g・1.7g	270kcal・19.6g 13.3g・2.3g	288kcal・17.8g 13.6g・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。