

2022年1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	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日				
昼	鰯の利休焼き ひじき炒め煮 大根のなめたけあえ 茄子の揚げ浸し キャベツサラダ	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	かれの煮付け 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	牛肉と厚揚げのみそ煮 むしなすサラダ 韓国風チャブチェ のりし和え 胡瓜と若芽の甘酢	肉団子トマト煮 チンゲン菜のあえもの 野菜のしゃきっと炒め ひじき炒り煮物 大根の磯香あえ	赤魚胡麻照り焼き 胡瓜の酢の物 ごぼうの土佐煮 鶏肉と小松菜のガーリック炒め からし和え	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				
熱量・蛋白質 脂質・塩分	269kcal・18g 14.5g・2.2g	282kcal・19.2g 13.8g・2g	263kcal・16.4g 14.7g・2g	293kcal・20.3g 14.2g・2.1g	261kcal・16.4g 13.8g・2.3g	266kcal・17.8g 12.3g・2.1g	327kcal・18.9g 14.9g・2.1g				
日	9日	10日(成人の日)	11日	12日	13日	14日	15日				
昼	鮭の西京焼き 白菜ゆかり和え 揚げ茄子みぞれあえ シャキシャキごぼうのゴマサラダ 人参シリシリ	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 いんげんの黒胡麻和え	豚肉の南蛮漬け 小松菜のごま和え いんげんのきんぴら ふろふき大根〜レモンみそ〜 ハムとカリフラワーのサラダ	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 おくらおろし	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	ポークビーンズ ほうれん草ソテー ふろふき大根のゆず味噌かけ ツナサラダ きのこしぐれ	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				
熱量・蛋白質 脂質・塩分	269kcal・16.8g 14.1g・2g	262kcal・18.5g 14.4g・2.1g	305kcal・19.3g 15.4g・2.2g	272kcal・16.7g 13.9g・2.4g	272kcal・19.3g 13.8g・2.1g	279kcal・21.4g 13.9g・2.3g	269kcal・18.5g 13.9g・2.4g				
日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日				
昼	チキン南蛮風ピーマン添え 大根のカニ風味あんかけ 小松菜の辛し和え キャベツの梅あえ きのこペーコン炒め	豚肉の野菜炒め なめことおくらの酢の物 ぜんまい炒り煮 チキンサラダ しめじと筍のおかか煮	ぶりの香味味噌だれ焼き おくらのわさび和え 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	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	たららの甘酢あんかけ ほうれん草とペーコンのソテー きのこ胡瓜の柚子胡椒和え もやし中華風味噌炒め いんげん生姜和え	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				
熱量・蛋白質 脂質・塩分	288kcal・19.8g 14.5g・2.4g	277kcal・18.8g 15.2g・2.2g	262kcal・17.5g 14.6g・2.1g	266kcal・18.5g 12.8g・2.2g	294kcal・19.5g 12.8g・2.3g	260kcal・17.4g 13.9g・2.4g	285kcal・17.3g 14.4g・2.2g				
日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日				
昼	鮭の香り蒸し おくらおろし 茄子のオランダ煮 小松菜のドレッシング和え 白菜とウィンナーのスープ煮	麻婆春雨 大豆胡麻ドレあえ サラダ風照り焼きチキン 白菜のおかか和え もやしソテー	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	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 やみつき胡瓜 白菜煮付け	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 きんぴらごぼうカレー風味	牛ごぼう さっぱりサラダ 蒸し茄子梅おかか風味 高野煮 ピーマンの胡麻和え	豚の唐揚げ 野菜マリネ 根菜煮 小エビのサラダ 小松菜となめこの和え物 もやしのカレー炒め				
熱量・蛋白質 脂質・塩分	262kcal・19.4g 13.1g・2g	300kcal・18g 15.8g・2.2g	291kcal・22.3g 15g・1.9g	282kcal・18.3g 16g・2.2g	322kcal・20g 13.8g・2g	299kcal・18.6g 16.5g・1.7g	271kcal・17.5g 13.6g・2.4g				
日	30日	31日						1月1日(元旦)			
昼	シーフード炒め きのこじゃがいものクリーム煮 ごぼうのきんぴら コールスロー もやしの和え物	油淋鶏 コールスロー ぜんまい炒り煮 ほうれん草のりし和え きのこソテー									定休日
熱量・蛋白質 脂質・塩分	279kcal・19.3g 13.7g・2.2g	272kcal・18.5g 14g・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。

2022年1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	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
夕	大分のとり天 炊き合わせ ドレッシング和え ツナと人参のわか もやしのおきんぴら	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	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	太刀魚の香味焼き ガーリック炒め ごぼうのしくれ煮 わかめサラダ 白菜ゆかり和え	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	鶏照り焼き ピーマンソテー じゃがいものカレー風味炒煮 白菜ツナ和え きゅうりの昆布あえ	ぶりのくわ焼き ほうれん草の煮浸し 大根と蓮根のうま煮 酢の物 柚子風味サラダ	
熱量・蛋白質 脂質・塩分	312kcal・21.7g 13.4g・2.2g	293kcal・20.3g 12.6g・2.4g	309kcal・19.7g 14.8g・2.4g	283kcal・17.1g 14.5g・2.4g	303kcal・19.3g 13g・2.3g	259kcal・16.4g 12.8g・2.4g	292kcal・17.1g 14.3g・2g	
日	9日	10日(成人の日)	11日	12日	13日	14日	15日	
夕	ゆで鶏ゴマだれ風 人参の金平 ぶり大根 カリフラワーのサラダ 小松菜のり和え	さんま塩焼き 南瓜の煮付 鶏と茄子の生姜たれかけ サラダ もやしのおかか和え	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	牛肉しぐれ煮 筍の中華風炒め もやしとピーマンの酢和え ひじき煮 にんじんナムル	カレイのカレー焼き ピーマン炒め 豚肉キャベツ味噌炒め なめこおろし和え 白菜のあえもの	鶏肉とときのこの和風炒め お浸し 青梗菜中華和え マカロニサラダ ぜんまい煮	牛肉のしゃぶしゃぶ風 キャベツカレー炒め ぶろふき大根〜レモンみそ〜 ほうれん草のお浸し ひじきツナサラダ	
熱量・蛋白質 脂質・塩分	274kcal・20.8g 13.3g・2.4g	295kcal・18.8g 14.8g・2g	320kcal・18.4g 15.4g・2.4g	284kcal・17g 14.5g・2.1g	256kcal・17.3g 13.8g・2.3g	279kcal・17.1g 13.3g・2.3g	291kcal・20.2g 16.5g・2.1g	
日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
夕	豆腐ステーキ ぜんまい炒り煮 豚肉ケチャップ炒め いんげん生姜和え 酢の物	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 白菜とツナの煮びたし	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	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 カリフラワーおかか和え	牛肉山椒焼き ごぼうの土佐煮 大根のナムル 小松菜とベーコンのソテー 南瓜の煮付け	キャベツ入りメンチカツ きのこソテー パンパンジー ピーマンと油揚げの和え物 サラダ	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	
熱量・蛋白質 脂質・塩分	252kcal・16.1g 12.1g・2.3g	264kcal・20.8g 12.7g・2.2g	289kcal・18.6g 15g・2.2g	268kcal・20.1g 13.9g・2.4g	281kcal・16.7g 14.1g・1.7g	305kcal・18g 14.4g・1.8g	264kcal・18.9g 12.6g・2.2g	
日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
夕	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	えびと野菜の甘辛炒め ほうれん草のソテー 菜の花と筍の炊き合わせ いんげん生姜和え 大根梅和え	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	カレイの南蛮焼き お浸し しめじと筍の旨煮 人参しりしり 小松菜のおかか和え	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	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 焼きピーマン 紅白なます	鶏肉とねぎのくわ焼き キャベツの梅和え きのこの炒め ピリから和え ひじきツナサラダ	
熱量・蛋白質 脂質・塩分	293kcal・18.3g 14.9g・2g	279kcal・17.2g 12.6g・2.2g	284kcal・18g 12.9g・2.2g	300kcal・17.4g 15.8g・2.3g	270kcal・16.9g 13.8g・2.3g	271kcal・19.7g 14.2g・2.1g	288kcal・17.8g 13.6g・2.4g	
日	30日	31日						1月1日(元旦)
夕	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	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						定休日
熱量・蛋白質 脂質・塩分	277kcal・18.2g 13.9g・2.3g	249kcal・15.7g 13.1g・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。