






2022年6月

# 幸楽御膳

## 昼食献立

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
昼				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	ぶりのポン酢照り焼き 大根和風サラダ 野菜みそ炒め いんげんの含め煮 厚揚げの炒め物	トンカツ味噌ソース しめじと筍の旨煮 胡瓜と鶏の酢の物 チンゲン菜の炒め物 なめたけおろし和え	チキンステーキ ポテトフライ 野菜サラダ スープ煮 きのごソテー
熱量・蛋白質 脂質・塩分				278kcal・18.5g 13g・2.3g	264kcal・17g 14.2g・2.2g	327kcal・18.9g 14.5g・2.4g	262kcal・16.6g 14.4g・2.4g
日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼	めばるの煮付け きのこの梅ドレあえ 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	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	ぶり大根 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	焼肉 サラダ 竹の子ピリ辛煮 エビのマリネ ガーリック炒め	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 白菜の煮浸し 小松菜のソテー	たらの竜田揚げ にんじんシリシリ 茄子のたれかけ 高野豆腐の含め煮 なめこの酢の物	鶏肉のおろしあんかけ 春雨サラダ 牛ごぼう もやしの中華あえ からし和え
熱量・蛋白質 脂質・塩分	264kcal・19.1g 12.1g・2.4g	248kcal・19.3g 12.2g・2.4g	274kcal・17.8g 13.2g・2.4g	258kcal・17.4g 14.4g・2.2g	279kcal・18.9g 15.2g・2g	266kcal・16.3g 13.7g・2.3g	270kcal・17.5g 12.4g・2.4g
日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼	キャベツ入りメンチカツ 大豆のサラダ パンパンジー きのごソテー 生姜和え	酢鶏 ぜんまい煮 胡瓜もみ 大根のそぼろかけ むしなすサラダ	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 おかか和え	肉じゃが 青菜の炒め 豚しゃぶ梅風味 白菜煮付け もやしのお浸し	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 やみつぎ胡瓜	鱈の唐揚げ もやしのナムル 炒り豆腐 鯉和え 白菜の煮付け	鶏ちゃん おかか和え マカロニサラダ たけのご炒め物 カリフラワーのスープ煮
熱量・蛋白質 脂質・塩分	327kcal・18.6g 16g・2.1g	289kcal・17.7g 13.8g・2.3g	263kcal・18g 13.8g・2.4g	275kcal・16.6g 13.4g・2.2g	274kcal・16.7g 14.1g・2.3g	262kcal・18.2g 12.4g・2.3g	271kcal・19g 14.6g・2.1g
日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼	鮭のレモン焼き なすの田楽 白菜のゆかりあえ 切干大根炒め煮 豆サラダ	鶏天 きのご炒め たたきごぼう ふきと筍煮物 小松菜の和え物	青椒肉絲 白菜のなめ茸和え 酢味噌和え もやしのカレー炒め ふきの煮物	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 厚揚げの炒め物	鶏肉黒ごま味噌焼き 野菜マリネ かつお和え 大豆の煮物 ツナサラダ	鱈の塩焼き コールスロー オイスター炒め 白菜の酢の物 牛ごぼう	赤魚の煮付け ガーリック炒め 茄子のオランダ煮 野菜サラダ にんじんナムル
熱量・蛋白質 脂質・塩分	281kcal・20.6g 14.3g・2.2g	268kcal・19.9g 11.9g・2.3g	270kcal・17.8g 14.5g・1.7g	295kcal・18.9g 14.7g・2.4g	269kcal・21.1g 13.8g・2.3g	263kcal・17.7g 14.3g・2.1g	266kcal・17.8g 13.2g・2.2g
日	26日	27日	28日	29日	30日		
昼	豚肉の細切炒め がんも煮付け 大根酢の物 ハムサラダ きのごソテー	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 オランダ煮 小松菜のソテー	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	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		
熱量・蛋白質 脂質・塩分	271kcal・19g 13.1g・2.3g	295kcal・19.5g 12.8g・2.2g	269kcal・19.1g 12.9g・2.4g	264kcal・18.5g 13.7g・2g	261kcal・17.1g 14.1g・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。

2022年6月

# 幸楽御膳

## 夕食献立

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
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	すき焼き風煮 人参のたらこ炒め 金平牛蒡カレー風味 小松菜のごま和え おかか和え	鶏大根さっぱり煮 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 胡麻和え
熱量・蛋白質 脂質・塩分				281kcal・17.4g 13.4g・2.4g	289kcal・17.2g 15.1g・2.4g	249kcal・18.4g 12.2g・2.4g	302kcal・18.1g 14.4g・2.4g
日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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	白身魚フライマトソース ピーマンの炒め物 炒り豆腐 豚肉の葱炒め レモンサラダ	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	さわら醤油漬け焼き ごま和え ふろふき大根 えびサラダ ピーマンの土佐煮	豚肉ソテーのチリソースかけ イカの酢の物 ごぼうの土佐煮 ココロサラダ 南瓜の含め煮	牛肉ねぎ塩だれ 大根のツナあんかけ ドレッシング和え にんじんナムル ピリ辛炒め	鱈の味噌漬焼き 隠元磯辺和え 鶏肉のマリネ 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	306kcal・18.6g 13.7g・2.1g	301kcal・20.9g 13.1g・2g	254kcal・19.3g 12.7g・2.1g	290kcal・17.6g 12.7g・1.6g	280kcal・18g 15.3g・2.2g	274kcal・22.2g 13.3g・2.1g
日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
夕	カレイみぞれ酢かけ 卵焼き ミネストローネ風 ピーナッツ和え もやしのナムル	豆腐ハバーク サラダ風チキン 茄子のきのこあん お浸し 隠元ゆかり和え	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	豚肉のラタトゥイユソース ポテトサラダ いんげん生姜和え 根菜きんぴら おかか和え	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 かに風味和え ツナと人参のサラダ	甘酢炒め ひじき炒煮 中華サラダ 和え物 小松菜ソテー	マーボー豆腐 南瓜の煮付け きのこしくれ なます 中華風味噌炒め
熱量・蛋白質 脂質・塩分	305kcal・19g 15.4g・2g	269kcal・16.4g 12.6g・2.4g	250kcal・17.7g 12.8g・2.3g	298kcal・18.4g 14.1g・2.1g	265kcal・20.7g 11.6g・2.3g	271kcal・18.2g 14.4g・2.2g	285kcal・18.8g 13.7g・1.6g
日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
夕	豚肉のデミソースがけ 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	魚の唐揚げ ガーリック炒め 鶏肉の中華和え お浸し わかめと筍の旨煮	鶏治部煮 根菜きんぴら キャベツのパペロン風 茄子の揚げ浸し 白菜のごま和え	えびと野菜の甘辛炒め 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	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 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	豚肉しゃぶしゃぶ風 お浸し たまご焼き 白菜のなめ煮和え 小松菜の煮浸し
熱量・蛋白質 脂質・塩分	255kcal・17.3g 14.5g・1.7g	273kcal・19.5g 14g・2.3g	267kcal・16.6g 12.3g・2.2g	279kcal・17.2g 12.6g・2.2g	285kcal・16.8g 13g・2.3g	270kcal・19.6g 13.3g・2.3g	262kcal・16.4g 14.2g・2g
日	26日	27日	28日	29日	30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 酢の物	牛肉のトマト煮 たけのこの蟹あんかけ風 辛し和え やみつぎ胡瓜 白菜煮付け	シーフード炒め 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	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	豚肉しくれ煮 ごま和え 切干大根の煮付け 小松菜ナムル 焼きビーフン		
熱量・蛋白質 脂質・塩分	251kcal・18.4g 13.5g・1.9g	282kcal・18.3g 16g・2.2g	279kcal・19.3g 13.7g・2.2g	288kcal・19.6g 13g・2.4g	319kcal・19.7g 14.3g・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。