

2022年8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	2日	3日	4日	5日	6日
昼		マヨソースハンバーグ ぜんまい和風煮 五目うの花 おくらのお浸し	のり塩風味の白身フライ チャプチェ 三色切干の青じそ和え ワカメのナムル	ヒレカツカレーソース 焼きそば ピヤソーマリネ ねぎ塩もやし	唐揚げ ゴーヤの沖縄風チャンプルー シェルマカロニサラダ 菜の花からし和え	野菜豚丼 ポークチャップ風ミニバーグ 春雨サラダ ツナチャンク	回鍋肉 酢豚野菜煮 ポテトサラダ ウィンナー
熱量・蛋白質 脂質・塩分		334kcal・12.3g 17.2g・2.2g	212kcal・14.8g 16.7g・1.6g	359kcal・9.7g 17.3g・2.8g	312kcal・16.7g 22.3g・1.7g	323kcal・14.8g 15.6g・2.0g	305kcal・18.2g 23.1g・2.0g
日	7日	8日	9日	10日	11日(山の日)	12日	13日
昼	魚の生姜風味だしあん そぼろ野菜炒め ナムル ごぼう煮	フライドチキン ひじき炒り煮 ナスの生姜和え ポテトサラダ	二層仕立てのメンチカツ 竹の子と野菜炒め 昆布豆 ゴボーと高野の煮物	エビフライ カレービーフンソテー メンマ漬 根菜マリネ	牛肉コロック 中華五宝菜 青菜のお浸し 路のおかか煮	天ぷらもり やしそば 五目豆 なめだけ和え	牛肉と野菜の炒め 肉団子のだしあん 和え物 甘豆
熱量・蛋白質 脂質・塩分	180kcal・13.4g 9.0g・1.8g	335kcal・15.4g 21.6g・2.6g	306kcal・11.6g 13.3g・1.6g	379kcal・11.1g 2.0g・2.1g	250kcal・6.0g 9.7g・1.8g	456kcal・12.1g 14.2g・1.6g	257kcal・12.1g 14.2g・1.6g
日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼	夏野菜みそ炒め 巾着煮 ポテマカサラダ ごまサラダ	豆腐バーグ 塩焼きそば 中華サラダ フレーク煮	メンチカツ 三色金平 ポテトサラダ 青菜の炒り煮	オニオンソースハンバーグ ナポリタン ナスとピーマン味噌炒め キャベツのゆかり和え	焼魚 春雨ソテー レンコン金平 ザーサイとインゲン和え	唐揚げ 切干大根 オクラのおかか和え マカロニサラダ	豚と野菜の炒め たけのこレンコン煮 野沢菜ごま和え ビビンバ春雨
熱量・蛋白質 脂質・塩分	265kcal・9.3g 16.6g・4.6g	342kcal・11.4g 14.9g・3.0g	370kcal・14.0g 17.1g・1.6g	385kcal・17.1g 20.5g・3.2g	277kcal・12.8g 18.8g・1.8g	329kcal・15.0g 21.6g・1.9g	265kcal・9.3g 15.3g・2.3g
日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼	香味塩だれスタミナ炒め 山菜スパ おかか和え ほっこりかぼちゃ	味噌かつ シューマイの南蛮あんかけ ねぎ塩もやし ゴボーのすりごま金平	カリカリささみ揚げ チャーシューと野菜炒め ザワークラフト ちくわの蒲焼	煮魚 ミートオムレツ オニオンマリネ インゲンとキクラゲ炒め	坦々野菜炒め 大根の根菜の炒り煮 玉子サラダ 酢味噌わかめ	チキンステーキ 麻婆豆腐 塩昆布キャベツ和え ベーコンと青菜のソテー	野菜の塩麴炒め 塩やしそば なます漬 ゴボーサラダ
熱量・蛋白質 脂質・塩分	292kcal・10.7g 13.1g・1.9g	412kcal・13.6g 19.8g・4.0g	238kcal・10.5g 9.9g・2.0g	252kcal・15.8g 17.3・1.6g	283kcal・6.0g 12.5g・2.4g	258kcal・12.9g 16.9g・1.6g	274kcal・8.4g 17.6g・1.8g
日	28日	29日	30日	31日			
昼	魚のごま焼 挽肉と野菜の炒り煮 洋風ソテー 茄子の煮浸し	キャベツメンチかつ 山海含め煮 山菜とオクラのドレ和え 高菜漬	焼魚 根菜と青菜の山椒炒め ロール玉子 柴ワカメと春雨	肉と野菜のオイスター炒め 大根と野菜の挽肉あん 三色豆 青菜のおかか和え			
熱量・蛋白質 脂質・塩分	241kcal・13.7g 13.7g・1.4g	325kcal・11.1g 16.7g・1.9g	253kcal・15.5g 14.0g・2.2g	232kcal・10.1g 13.0g・1.5g			

※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8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	2日	3日	4日	5日	6日
昼		ゴマ味噌唐揚 ナポリタン ポテトサラダ レンコンフレーク煮	豚の生姜焼 大根のゴマ煮 高菜漬 カリフラワーフレンチ和え	天ぷら盛り 五目金平 イカとワカメの中華和え いんげん炒り煮	肉豆腐 ビーフソテー 筍やわらか煮 浅炊生姜	青椒肉絲 肉じゃが 山菜ビビンバ 青菜ソテー	魚のちゃんちゃん焼 野菜のポトフ 二色浸し 桜エビ和え
熱量・蛋白質 脂質・塩分		392kcal・15.6g 25.5g・1.3g	262kcal・22.1g 18.9g・2.1g	491kcal・12.3g 23.8g・2.7g	298kcal・12.2g 16.1g・2.8g	209kcal・10.9g 10.4g・2.0g	290kcal・17.9g 11.9g・1.7g
日	7日	8日	9日	10日	11日(山の日)	12日	13日
昼	ハンバーグ ぜんまい根菜煮 梅花和え カリフラワーサラダ	酢豚 野菜炒め 炒り鶏煮 お豆ヘルシーサラダ	焼魚 切干大根煮 金平 チキンナゲット	ソースかつ 肉じゃが オクラのおかか和え なます	魚のごま揚げ コンソメ煮 中華サラダ 山クラゲと野菜炒め	豚ネギ焼 五目煮 煮浸し 煮豆	チキンの和風ソース 大根とナスの生姜炒め 油揚げと白菜煮 フルーツ杏仁
熱量・蛋白質 脂質・塩分	313kcal・12.8g 17.4g・3.0g	224kcal・15.3g 16.3g・1.9g	293kcal・18.6g 24.1g・1.5g	337kcal・13.1g 16.0g・2.7g	304kcal・16.5g 15.2g・2.1g	231kcal・8.4g 7.3g・1.9g	285kcal・11.9g 19.3g・1.7g
日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼	焼魚 うま煮 ニラ炒め 紅白なます	かに玉あんかけ ゴマ味噌けんちん煮 ビビンバ山菜 かぼちゃの甘煮	八宝菜 ポトフ 煮浸し ねぎ塩もやし	鶏の唐揚げ 野菜のオイスター炒め 青じそハリハリ 三色豆	天ぷら盛り 竹の子ソテー 山菜炒り煮 ポテトサラダ	回鍋肉 肉じゃが 五目豆 紅白なます	煮魚 大豆と磯煮 ボン酢和え いんげんの炒り煮
熱量・蛋白質 脂質・塩分	230kcal・14.7g 12.6g・1.6g	231kcal・9.4g 6.6g・2.4g	285kcal・9.5g 9.8g・2.2g	331kcal・17.9g 20.7g・1.2g	512kcal・10.2g 33.2g・2.1g	245kcal・11.8g 18.2g・1.9g	201kcal・13.4g 8.3g・2.1g
日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼	豆腐ステーキ風 ポークビーンズ 浅炊生姜 ごまごし	豚しゃぶ 切干大根 レンコン煮 タコ焼き	野菜牛丼 麻婆春雨 ツナとオクラドレ和え 茄子の煮浸し	天ぷら盛り 野菜炒め 炒り鶏煮 シェルマカロニサラダ	エビフライ 中華五宝菜 小松菜のお浸し ふきのおかか煮	魚の照焼 たけのことピーマンソテー 山クラゲの和え物 ポテトサラダ	魚のおろしソース ベーコンガリ炒め お豆サラダ ピーナッツ和え
熱量・蛋白質 脂質・塩分	211kcal・10.6g 8.4g・2.5g	228kcal・5.3g 12.1g・2.3g	277kcal・16.8g 14.7g・2.5g	481kcal・10.7g 26.9g・3.9g	345kcal・11.3g 30.9g・1.6g	338kcal・16.7g 24.3g・2.2g	215kcal・13.2g 13.7g・1.8g
日	28日	29日	30日	31日			
昼	彩野菜の焼肉 野菜のポトフ しめじ煮 マカロニサラダ	生姜焼き 金平ゴボーとがんと 紫キャベツとワカメ和え 卵の花	焼魚 根菜フレーク煮 メンマ漬 菜の花お浸し	白身フライ 豚と野菜のみそ炒め 煮浸し チキンマリネ			
熱量・蛋白質 脂質・塩分	255kcal・27.0g 13.4g・1.8g	281kcal・10.1g 16.1g・2.4g	275kcal・15.4g 12.5g・2.0g	249kcal・12.2g 18.6g・1.9g			

※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。