

# 5月の献立表

H30年

社会福祉法人プライム すまいる京目



TEL: 027-350-1555

FAX: 027-350-1556

ご注文は当日の9時45分まで承ります。

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	(外注予定)	熱量 kcal
1	火	白飯	とりのくわ焼き	キャベツのごまドレッシング和え	大根とツナの炒め煮	季節の物をご用意します	365
2	水	白飯	菜の花コロッケ	青菜のお浸し	しらたきのきんぴら		401
3	木						
4	金						
5	土						
6	日						
7	月	白飯	焼き鮭	いんげんと春雨の甘辛煮	ナッツ入りマッシュかぼちゃ		254
8	火	白飯	ドライカレー	青菜のポン酢和え	粉ふき芋		333
9	水	白飯	回鍋肉	白菜の炒め煮	ひじきのサラダ		358
10	木	白飯	とりのから揚げ	ブロッコリーと人参のサラダ	きのこのマリネ		365
11	金	白飯	ポークソテーレモンソース	青菜と油揚げの炒め煮	ごぼうサラダ		323
12	土						
13	日						
14	月	白飯	豚肉のみそ浸け焼き	キャベツのおかか和え	スパゲティーサラダ		256
15	火	白飯	とり肉のチーズパン粉焼き	いんげんのごまよごし	にんじんのラペ		340
16	水	白飯	豚肉のねぎソース	シーザーサラダ	切り干し大根の煮物		319
17	木	白飯	春巻き	青菜とえのきの酢味噌和え	つきこんにゃくの炒り煮		358
18	金	白飯	いわしフライ	ブロッコリーとしめじのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物		297
19	土						
20	日						
21	月	白飯	豚肉とたけのこのオイスターソース炒め	青菜とハムのナムル風和え物	ひじきの煮物		287
22	火	白飯	煮魚	いんげんの粒マスタード和え	春雨の中華サラダ		257
23	水	白飯	ピリ辛中華チキン	キャベツの塩昆布和え	里芋の煮物		330
24	木	麦飯	一口ソースかつ	青菜とコーンのソテー	切り干し大根のはりはりサラダ		348
25	金	白飯	ごぼう入りハンバーグ	かぶの甘酢浸け	ピーマンとくるみのみそ炒め		370
26	土						
27	日						
28	月	白飯	酢豚	いんげんちくわの生姜和え	しらたきのピリ辛炒め		346
29	火	白飯	チキンのトマト煮	チンゲン菜と薄焼き卵の中華サラダ	ごぼうの田舎煮		336
30	水	白飯	れんこんのはさみ揚げ	ブロッコリーのパン粉かけ	かぼちゃ甘煮		328
31	木	白飯	さごちの黄身焼き	コールスローサラダ	三色ナムル		315

◎材料の都合により、献立の一部を変更することがあります。

平均(kcal) 328

※ 上記熱量(kcal) + 下記ご飯の量別kcal が摂取合計です。

ご飯 100g: 168kcal 250g: 420kcal

180g: 302kcal 300g: 504kcal

<お願い> お早目にお召し上がりください。一時的に保管する場合は、冷蔵庫にお入れください。