

10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	月	白飯	豚肉くわ焼き	青菜と油揚げの炒め煮	しらたきのきんぴら	季節の物をご用意します	362
2	火	白飯	チリコンカン	シーザーサラダ	いんげんのごま和え		415
3	水	白飯	シルバー鯛のムニエル	青菜とハムの辛子しょう油和え	青のりポテト		294
4	木	白飯	ごぼう入りチャブチェ	キャベツとベーコンのソテー	にんじんとひじきのわさびしょう油和え		259
5	金	白飯	油淋鶏	ブロッコリーのお浸し	切り干し大根のはりはりサラダ		400
6	土						
7	日						
8	月						
9	火	白飯	焼き鮭	いんげんと春雨の甘辛煮	三色ナムル		248
10	水	白飯	豚肉の生姜焼き	ブロッコリーのサラダ	さつまいものレモン煮		330
11	木	白飯	タンドリーチキン	白菜のラーパーツアイ	にんじんの味噌きんぴら		302
12	金	白飯	れんこんのはさみ揚げ	青菜のお浸し	大根とツナの炒め煮		296
13	土						
14	日						
15	月	白飯	ポークソテーきのこソース	ブロッコリーの昆布茶和え	春雨の中華サラダ		311
16	火	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	青菜とコーンのソテー	ごぼうとこんにゃくの煮物		341
17	水	白飯	ドライカレー	コールスローサラダ	さつまいもの甘煮		411
18	木	白飯	肉じゃが	青菜のナムル	キャベツと油揚げのおかか和え		384
19	金	白飯	いわしのかば焼き	ブロッコリーのパン粉かけ	ひじきの煮物		296
20	土						
21	日						
22	月	白飯	とりの照り焼き	青菜のオイスターソース炒め	にんじんとさつまいもの煮物		252
23	火	白飯	ポークソテーアップルソース	キャベツとしめじの和え物	ポテトサラダ		280
24	水	白飯	八宝菜	ブロッコリーの辛子しょう油和え	つきこんにゃくの炒り煮		373
25	木	白飯	チーズインハムカツ	いんげんとちくわの生姜和え	わかめとねぎの炒め物		349
26	金	白飯	秋鮭の紅葉焼き	キャベツの塩昆布和え	かぼちゃのスイートサラダ		316
27	土						
28	日						
29	月	白飯	とりのカレーマヨネーズ焼き	青菜とくるみの炒め物	切り干し大根の煮物		328
30	火	白飯	さばの塩焼き	ブロッコリーのオーロラソース和え	ジャーマンポテト		311
31	水	白飯	和風ハンバーグ・おろしあんかけ	キャベツとしらす干しのソテー	いんげんのみそマヨネーズ和え		330

◎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) 327

※ 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。