

11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	木	白飯	チンジャオロースー	ブロッコリーの辛子しょう油和え	白菜のおかかポン酢風味	季節の物をご用意します	247
2	金	お赤飯	とりのから揚げ	青菜とえのきのお浸し	れんこんの甘酢		428
3	土						
4	日						
5	月	白飯	豚肉のごましょう油焼き	いんげんとちくわの生姜和え	にんじんと玉ねぎのソテー		285
6	火	白飯	鶏むね肉のチリソース	青菜の塩昆布和え	春雨の中華サラダ		311
7	水	白飯	焼き鮭	ブロッコリーのお浸し	マカロニサラダ		265
8	木	白飯	もち米シュウマイ	白菜の炒め煮	いんげんとツナのソテー		352
9	金	白飯	豚肉と根菜類のうま煮	シーザーサラダ	にんじんのしりしり		319
10	土						
11	日						
12	月	白飯	ポークソテーねぎソース	キャベツとしめじの和え物	切り干し大根の煮物		273
13	火	白飯	白身魚のフライ・タルタルソース	いんげんのごま和え	ひじきのサラダ		334
14	水	白飯	麻婆豆腐	三色ナムル	しらたきの炒り煮		268
15	木	白飯	ピリ辛中華チキン	青菜とコーンのソテー	にんじんとさつま揚げの煮物		278
16	金	白飯	豚肉の黒酢煮	ブロッコリーのサラダ	レーズン入りさつまいもマッシュ		289
17	土						
18	日						
19	月	白飯	豚肉のコチジャン炒め	いんげんのみそマヨネーズ和え	切り昆布の煮物		366
20	火	白飯	チキンのトマト煮	ブロッコリーのパン粉かけ	ねぎとわかめの炒め物		317
21	水	白飯	とんかつ	白菜とかつお節のお浸し	ごぼうの田舎煮		543
22	木	白飯	鮭と青菜のグラタン	コールスローサラダ	大根とベーコンの炒め煮		464
23	金						
24	土						
25	日						
26	月	白飯	チキンのマスタード焼き	ミモザサラダ	ひじきの煮物		411
27	火	白飯	サバの塩焼き	ブロッコリーのマヨネーズ和え	里芋の煮物		305
28	水	白飯	揚げだし豆腐	豆苗とえのきの辛子しょう油和え	ポテトサラダ		323
29	木	白飯	ハンバーグ	いんげんとしいたけのごま酢和え	かぶとにんじんのフレンチサラダ		351
30	金	白飯	豚のみそづけ	青菜の中華風炒め	大学いも		326

平均(kcal) 336



10月末にグループホーム、カサ・セレゾが開所しました。
11月2日はお祝いのお赤飯です。