

12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	土						
2	日						
3	月	白飯	豚肉の生姜焼き	いんげんのごま和え	かぼちゃときゅうりのサラダ		332
4	火	白飯	いわしのピザ焼き	青菜とハムのだししょう油和え	つきこんにゃくの炒り煮		353
5	水	白飯	ポークピカタ	春雨の中華サラダ	ふろふき大根・ゆず味噌かけ		317
6	木	白飯	筑前煮	ブロッコリーの昆布茶和え	にんじんとさつま揚げの煮物		263
7	金	白飯	とりのから揚げ	青菜のお浸し	さつまいものレモン煮		383
8	土						
9	日						
10	月	白飯	豚肉のマスタード焼き	キャベツとベーコンのソテー	にんじんしりしり		352
11	火	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	青菜と油揚げの煮浸し	ごぼうとこんにゃくの煮物		335
12	水	白飯	シルバー鯛のカレームニエル	ブロッコリーのサラダ	かぼちゃの生姜あんかけ		313
13	木	白飯	肉じゃが	キャベツの塩昆布和え	切り干し大根の煮物		374
14	金	白飯	八宝菜	青菜のごま和え	きのこわかめのポン酢和え		388
15	土						
16	日						
17	月	白飯	ごぼう入りチャブチェ	キャベツとしらす干しのソテー	にんじんとひじきのわさびしょう油和え		258
18	火	白飯	和風ハンバーグ・おろしあんかけ	白菜とりんごのサラダ	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		339
19	水	白飯	焼き鮭	いんげんと春雨の甘辛煮	かぼちゃのマッシュ		264
20	木	白飯	麻婆なす	白菜のラーパーツアイ	わかめと枝豆の和え物		361
21	金	白飯	ローストチキン	青菜とクルミの炒め物	ポテトサラダ		388
22	土						
23	日						
24	月						
25	火						
26	水	白飯	回鍋肉	いんげんとツナのソテー	かぼちゃの甘煮		366
27	木	白飯	チキングラタン	青菜の柚子浸し	しらたきのきんぴら		380
28	金	白飯	もち米シュウマイ	ブロッコリーのパン粉かけ	にんじんの甘味噌炒め		365
29	土	<p style="text-align: center; color: red;">今年もすまいる弁当をご利用いただきありがとうございました。 来年は1月7日(月)からの営業となります。よろしくお願ひします。</p>					
30	日						
31	月						

◎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) 340

※ 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。