

### 3月の献立表

H31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	金	白飯	八宝菜	ブロッコリーの昆布茶和え	つきこんにゃくのピリ辛煮	季節の物をご用意します	373
2	土						
3	日						
4	月	白飯	焼き鮭	マカロニサラダ	きんぴらごぼう		265
5	火	白飯	ポークソテーきのこソース	白菜のポン酢和え	ひじきの煮物		369
6	水	白飯	肉じゃが	青菜のお浸し	しらたきの炒り煮		359
7	木	白飯	タンドリーチキン	いんげんと春雨の甘辛煮	マカロニソテー		409
8	金	白飯	肉団子の酢豚風	キャベツのお浸し	切り干し大根のはりはりサラダ		317
9	土						
10	日						
11	月	白飯	ポークソテーねぎソース	青菜の辛子しょう油和え	かぼちゃときゅうりのサラダ		272
12	火	白飯	シルバー鯛のカレームニエル	キャベツの塩昆布和え	粉ふき芋		250
13	水	白飯	とりのから揚げ	ブロッコリーのパン粉焼き	マカロニサラダ		400
14	木	白飯	油揚げの袋煮	いんげんのごま和え	春雨の中華サラダ		344
15	金	白飯	回鍋肉	青菜とえのきのお浸し	オーロラポテト		356
16	土						
17	日						
18	月	白飯	豚肉のハニーマスタードソース	キャベツときのこのサラダ	切り干し大根の煮物		387
19	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	さつまいもの甘煮		338
20	水	白飯	チキンチキンごぼう	いんげんのみそマヨネーズ和え	紅白なます		332
21	木						
22	金						
23	土						
24	日						
25	月	白飯	サバの塩焼き	青菜のオイスターソース炒め	にんじんとさつま揚げの煮物		284
26	火	白飯	ドライカレー	コールスローサラダ	大根とツナの炒め煮		404
27	水	白飯	豚肉の赤みそ浸け焼き	いんげんちくわの生姜和え	五目豆		311
28	木	白飯	チキングラタン	香味野菜とキャベツの塩だれ和え	ひじきのサラダ		406
29	金	白飯	ハンバーグ	ブロッコリーのおかか和え	にんじんのオレンジジュース煮		325
30	土						
31	日						

◎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) 339

※ 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。