

4月の献立表

2019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	豚肉の焼肉風ソテー	いんげんの当座煮	豆苗と麩の酢の物		294
2	火	白飯	とり肉のマーレード照り焼き	青菜の塩昆布和え	れんこんとハムのサラダ		310
3	水	白飯	いわしのかば焼き	ブロッコリーのサラダ	しらたきのきんぴら		306
4	木	白飯	菜の花コロッケ	キャベツのナムル	にんじんのスープ煮		444
5	金	白飯	チャップドポーク	青菜と油揚げの炒め煮	青のりポテト		408
6	土						
7	日						
8	月	白飯	豚肉と根菜類のうま煮	コールスローサラダ	かぼちゃの甘煮		288
9	火	白飯	とり肉のカレーマヨネーズ焼き	ブロッコリーお浸し	ポテトサラダ		309
10	水	白飯	さごちの照り焼き	青菜とベーコンのソテー	春雨中華サラダ		286
11	木	白飯	豚肉のくわ焼き	春野菜のお浸し	紅白なます		328
12	金	白飯	ロールキャベツ・コンソメ風味	マカロニサラダ	ひじきの煮物		319
13	土						
14	日						
15	月	白飯	豚肉の生姜焼き	青菜とえのきの酢味噌和え	車麩の煮物		280
16	火	白飯	もち米シュウマイ	いんげんとツナの炒め煮	ごぼう・こんにゃくの煮物		349
17	水	白飯	とりむね肉のチリソース	キャベツのソテー	きのこわかめのポン酢和え		362
18	木	白飯	厚揚げの豚肉巻き	ブロッコリーのパン粉かけ	にんじんと玉ねぎのソテー		413
19	金	白飯	焼き鮭	青菜とコーンのソテー	さつまいもとレーズンのサラダ		243
20	土						
21	日						
22	月	白飯	豚肉のコチジャン炒め	キャベツのおかか和え	切り干し大根の煮物		377
23	火	白飯	和風ハンバーグ・おろしあんかけ	ブロッコリーのちよい塩オリーブ	れんこんの辛子味噌和え		374
24	水	白飯	油淋鶏	青菜お浸し	ひじきのサラダ		421
25	木	白飯	回鍋肉	きくらげと春雨の酢の物	金時豆の甘煮		383
26	金	白飯	サバの塩焼き	三色ナムル	きんぴらごぼう		348
27	土						
28	日						
29	月						
30	火						

◎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 342

※ 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。