

1月の献立表 新年

令和2年(2020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	水	新年明けましておめでとうございます。今年もすまいる弁当をよろしく願いたします。					
2	木						
3	金						
4	土						
5	日						
6	月	白飯	焼き鮭	ブロッコリーの昆布茶和え	レーズン・くるみ入りマッシュ かぼちゃ	季節の物をご用意します	245
7	火	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	いんげんと春雨の甘辛煮	わかめと枝豆の和え物		317
8	水	白飯	豚肉のコチジャン炒め	コールスローサラダ	さつまいもの甘煮		399
9	木	白飯	ちくわのサラダ天ぷら	青菜と油揚げの煮浸し	白菜のポン酢和え		359
10	金	白飯	八宝菜	ブロッコリーおかか和え	つきこんにゃくのピリ辛煮		388
11	土						
12	日						
13	月						
14	火	白飯	豚のみそ漬けゆず風味	白菜の炒め煮	かぼちゃときゅうりのサラダ		323
15	水	白飯	チキンチキンごぼう	いんげんの生姜和え	ひじきの煮物		322
16	木	白飯	ポテトミートグラタン	ブロッコリーの塩ゆで	紅白なます		349
17	金	白飯	あじフライ・レモン添え	青菜のお浸し	切り昆布の煮物		304
18	土						
19	日						
20	月	白飯	ポークソテー・きのこソース	香味野菜とキャベツの塩だれ和え	大根のツナマヨサラダ		364
21	火	白飯	いわしのかば焼き	マカロニサラダ	かぼちゃの甘煮		300
22	水	白飯	ハンバーグ	ブロッコリーのパン粉かけ	にんじんと油揚げの煮物		310
23	木	白飯	厚揚げの肉巻き	青菜の辛子風味	きのことわかめのポン酢和え		353
24	金	白飯	肉じゃが	いんげんのごま和え	れんこんとハムのサラダ		377
25	土						
26	日						
27	月	白飯	さごちのみそ漬け	青菜のくるみ和え	切り干し大根の煮物		343
28	火	白飯	肉団子の野菜入り甘酢あん	白菜のラーパーツァイ	ブロッコリーのサラダ		336
29	水	白飯	豚肉と根菜類のうま煮	シーザーサラダ	さつまいものレモン煮		306
30	木	白飯	ミックスフライ(イカ・えび)	いんげんとじゃこの炒め煮	きんぴらごぼう		381
31	金	白飯	チキンのトマト煮	キャベツの塩昆布和え	春雨の中華サラダ		313

◎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) 336

※ 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。