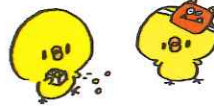


2月の献立表

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	土						
2	日						
3	月	白飯	豚の生姜焼き	キャベツとりんごのサラダ	ごぼうのごまマヨネーズ和え	季節の物をご 用意します	305
4	火	白飯	もち米シュウマイ	ブロッコリーのおかか和え	ふろふき大根・ゆず味噌かけ		349
5	水	白飯	赤魚の煮付け	青菜のポン酢和え	ジャーマンポテト		272
6	木	白飯	油淋鶏	キャベツときのこのお浸し	つきこんにゃくとぜんまいの 煮物		306
7	金	白飯	豚肉と大根の生姜みそ煮	青菜の塩昆布和え	煮たまご		340
8	土						
9	日						
10	月	白飯	焼き鮭	白菜のラーパーツァイ	マカロニサラダ		260
11	火						
12	水						
13	木	白飯	ポークソテー・オニオンソース	コールスローサラダ	ひじきの煮物		260
14	金	白飯	鶏ときのこチーズの袋煮	青菜とハムのだししょう油和 え	ポテトサラダ		311
15	土	白飯	煮込みハンバーグ	ブロッコリーのちよい塩オ リーブ	にんじんのグラッセ		358
16	日						
17	月						
18	火	白飯	タンドリーチキン	青菜のくるみ和え	切り干し大根の煮物		407
19	水	白飯	肉じゃが	キャベツときくらげの酢の物	きゅうりとツナのサラダ		377
20	木	白飯	麻婆豆腐	シーザーサラダ	さつまいものレモン煮		336
21	金	白飯	ソースかつ	キャベツのおかか和え	しらたきの炒り煮		353
22	土	白飯	チンゲン菜とたらのカレーク リーム煮	青菜とえのきのお浸し	きんぴらごぼう		389
23	日						
24	月						
25	火	白飯	チキンの粒マスタード焼き	ブロッコリーのサラダ	白菜とベーコンのソテー		403
26	水	白飯	酢豚	キャベツとじゃこのソテー	大根の炒め煮		366
27	木	白飯	カレイのから揚げ	三色ナムル	じゃがいもと塩昆布のバター 炒め		300
28	金	白飯	ごぼう入り豚つくね	いんげんと春雨の甘辛煮	れんこんとハムのサラダ		290
29	土						

◎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) 332

※ 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。