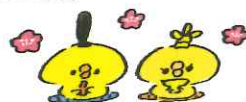


# 3月の献立表

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	日							
2	月	白飯	豚肉の黒酢煮	青菜のごま和え	かぼちゃときゅうりのサラダ	季節の物をご用意します	280	
3	火	白飯	鮭のクリームソース焼き	いんげんの昆布茶和え	にんじんのラペ		390	
4	水	白飯	チンジャオロースー	ブロッコリーのサラダ	しらたきの炒り煮		264	
5	木	白飯	骨とりサバのみそ煮	青菜とえのきの辛子しょう油和え	ポテトサラダ		370	
6	金	白飯	揚げ鶏のチリソース	キャベツの塩もみレモン風味	五目豆		320	
7	土							
8	日							
9	月	白飯	豚のみそ浸け焼き	いんげんの当座煮	にんじんしりしり		274	
10	火	白飯	かじきの照り焼き	キャベツときくらげの酢の物	れんこんとツナのサラダ		215	
11	水	白飯	えび・いか入り八宝菜	ブロッコリーのおかか和え	つきこんにゃくのピリ辛		359	
12	木	白飯	とりのカレーマヨネーズ焼き	もやしのナムル	ひじきの煮物		325	
13	金	白飯	麻婆茄子	白菜のラーパーツアイ	わかめと枝豆の和え物		281	
14	土							
15	日							
16	月	白飯	焼き鮭	青菜のくるみ和え	切り干し大根の煮物		269	
17	火	白飯	チリコンカン	コールスローサラダ	白菜の炒め煮		364	
18	水	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	紅白なます		327	
19	木	白飯	ポークソテー・ねぎソース	青菜と油揚げの煮浸し	こんにゃく田楽		307	
20	金							
21	土							
22	日							
23	月	白飯	豚のくわ焼き	青菜とコーンのソテー	春雨の中華サラダ		340	
24	火	白飯	骨とりタラのホイル焼き	いんげんのごま和え	マカロニサラダ		283	
25	水	白飯	とりのから揚げ	キャベツのおかか和え	切り昆布と野菜の煮物		365	
26	木	白飯	チャップドポーク	ブロッコリーのパン粉かけ	きんぴらごぼう		418	
27	金	白飯	骨とり黄金カレイの煮付け	チンゲン菜の中華サラダ	さつまいものレモン煮		265	
28	土							
29	日							
30	月	白飯	鶏むね肉のごま焼き	シーザーサラダ	大根の炒め煮		315	
31	火	白飯	ドライカレー	いんげん・ちくわのぼん酢和え	塩昆布入り粉ふき芋		377	

◎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) 319

※ 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。