

4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	水	白飯	いわしのかば焼き	ブロッコリーのサラダ	しらたきの炒り煮	季節の物をご用意します	313
2	木	白飯	菜の花コロッケ	三色ナムル	わかめと枝豆のだし和え		409
3	金	白飯	豚肉と新ごぼうのうま煮	キャベツのおかか和え	マッシュかぼちゃ		354
4	土						
5	日						
6	月	白飯	焼き鮭	青菜のくるみ和え	ひじきの煮物		290
7	火	白飯	とりのから揚げ	新玉ねぎといんげんのお浸し	キャベツの甘酢炒め		380
8	水	白飯	ポテトミートグラタン	ブロッコリーの塩ゆで	ピクルス		334
9	木	白飯	厚揚げの肉巻き	新キャベツの塩昆布和え	ごぼうとこんにゃくの煮物		368
10	金	白飯	骨取りさわらのみそ漬け	青菜の辛子和え	マカロニサラダ		365
11	土						
12	日						
13	月	白飯	豚のマスタード焼き	いんげんと春雨の甘辛煮	にんじんと玉ねぎのソテー		337
14	火	白飯	メンチカツ	ブロッコリーのパン粉かけ	大根とさつま揚げの煮物		362
15	水	白飯	鶏とじゃがいものまるやか照り焼き	もやしのナムル	春キャベツとベーコンの和風炒め		372
16	木	白飯	赤魚の煮付け	シーザーサラダ	新じゃがいもと塩昆布のバター炒め		284
17	金	白飯	酢豚	キャベツとじゃこのソテー	切り干し大根の煮物		366
18	土						
19	日						
20	月	白飯	ポークソテー・オニオンソース	青菜とコーンのソテー	きんぴらごぼう		305
21	火	白飯	もち米シュウマイ	ブロッコリーのおかか和え	春雨中華サラダ		360
22	水	白飯	白身魚のフライ・タルタルソース	青菜のお浸し	つきこんにゃくのピリ辛煮		386
23	木	白飯	チキンチキンこぼろ	いんげんのおかか和え	春にんじんのごまみそ煮		342
24	金	白飯	うずら卵のスコッチエッグ	春キャベツとツナのさつぱり漬	れんこんのきんぴら		378
25	土						
26	日						
27	月	白飯	白身魚のムニエル・レモンペッパー風味	青菜と油揚げの煮浸し	ポテトサラダ		290
28	火	白飯	豚肉のコチジャン炒め	いんげんとちくわのぼん酢和え	五目豆		366
29	水						
30	木						

◎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) 348

※ 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。