

# 5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	金	臨時休業期間のためお休みとさせていただきます。					
2	土						
3	日						
4	月						
5	火						
6	水						
7	木	白飯	焼き鮭	いんげんと春雨の甘辛煮	レーズン・くるみ入りマッシュ かぼちゃ	季節の物をお 届けします	300
8	金	白飯	ちくわのサラダ天ぷら	ブロッコリーの昆布茶和え	わかめと枝豆のだし和え		411
9	土	臨時休業期間のためお休みとさせていただきます。					
10	日						
11	月	白飯	筑前煮	キャベツのホットサラダ	かぼちゃの甘煮		263
12	火	白飯	黄金カレイのから揚げ	チンゲン菜の中華サラダ	切り昆布と野菜の煮物		260
13	水	白飯	豚肉とアスパラガスのレモン しょう油炒め	青菜と油揚げの煮浸し	ポテトサラダ		337
14	木	白飯	揚げ鶏のチリソース	かぶの浅漬け	しらたきの炒り煮		328
15	金	白飯	もち米シュウマイ	キャベツのおかか和え	れんこんのきんぴら		358
16	土	臨時休業期間のためお休みとさせていただきます。					
17	日						
18	月	白飯	チキンの粒マスタード焼き	青菜とえのきのお浸し	切り干し大根の煮物		341
19	火	白飯	かじきの照り焼き・きぬさや添え	キャベツとカリカリベーコン のソテー	マカロニサラダ		267
20	水	白飯	ソースかつ	ブロッコリーの辛子しょう油 和え	きんぴらごぼう		388
21	木	白飯	回鍋肉	いんげんとじゃこのソテー	かぼちゃときゅうりのサラダ		370
22	金	白飯	シルバー鯛のピザ焼き	青菜とコーンのだししょう油 和え	きのことわかめのポン酢和え		315
23	土	臨時休業期間のためお休みとさせていただきます。					
24	日						
25	月	白飯	チンジャオロースー	にんじんと玉ねぎのソテー	きゅうりとツナのごまマヨ ネーズ和え		279
26	火	白飯	チキンチキンごぼう	青菜とくるみの和え物	ひじきの煮物		392
27	水	白飯	さわらのホイル焼き	ブロッコリーのサラダ	さつまいものレモン煮		315
28	木	白飯	ハムカツ	キャベツの塩昆布和え	ごぼうとこんにゃくの煮物		297
29	金	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	フキの煮物	にんじんのグラッセ		321
30	土	臨時休業期間のためお休みとさせていただきます。					
31	日						

平均(kcal) 326

◎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。

※ 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。