

9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	火	白飯	いわしのかば焼き	ブロッコリーのサラダ	じゃがいもの塩昆布和え	季節の物をご用意します	308
2	水	白飯	豚肉の粒マスタード焼き	青菜とじゃこのお浸し	春雨の中華サラダ		297
3	木	白飯	ピーマンの肉詰め	キャベツときゅうりの塩もみ レモン風味	ひじきの煮物		281
4	金	白飯	タンドリーチキン	いんげんのおかか和え	しらたきの炒り煮		337
5	土						
6	日						
7	月	白飯	回鍋肉	ブロッコリーのお浸し	にんじんとさつま揚げの煮物		326
8	火	白飯	黄金カレーのから揚げ・ あんかけ	青菜と油揚げの煮浸し	ごぼうとこんにゃくの煮物		316
9	水	食パン	チキンのチーズパン粉焼き	コールスローサラダ	ポテトとベーコンの黒コショウ炒め		361
10	木	白飯	ポークソテー・きのこソース	いんげんの昆布茶和え	紅白なます		310
11	金	白飯	赤魚の煮付け	チンゲン菜の中華サラダ	さつまいものレモン煮		295
12	土						
13	日						
14	月	白飯	豚肉のコチジャン炒め	キャベツときのこのお浸し	れんこんとハムのサラダ		346
15	火	白飯	鶏の照り焼き	いんげんのごま和え	切り昆布と野菜の煮物		300
16	水	白飯	さわらのホイル焼き	青菜とコーンのソテー	皮付きじゃがいものフライ		294
17	木	白飯	豚肉と根菜類のうま煮	ブロッコリーのパン粉かけ	煮たまご		300
18	金	白飯	ハンバーグ・和風おろしソース	いんげんとツナの炒め煮	にんじんおかか		304
19	土						
20	日						
21	月						
22	火						
23	水						
24	木	白飯	酢豚	キャベツとじゃこのソテー	雷こんにゃく		341
25	金	白飯	チキンのトマト煮	ブロッコリーの辛子しょう油	きんぴらごぼう		315
26	土						
27	日						
28	月	白飯	豚のみそ浸け	キャベツときくらげのソテー	マカロニサラダ		296
29	火	白飯	油淋鶏	ブロッコリーの塩昆布和え	五目豆		306
30	水	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	ジャーマンポテト		327

平均(kcal) 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。

※ 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。

*9/9の食パンは10枚切り2枚の提供となります。