

# 10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	木	白飯	うずらスコッチエッグ	さつまいものレモン煮	わかめと枝豆のポン酢和え		352
2	金	白飯	豚肉の黒酢煮	シーザーサラダ	にんじんとさつま揚げの煮物		278
3	土						
4	日						
5	月	食パン	ハムカツ	ブロッコリーの洋風和え	かぼちゃときゅうりのサラダ		324
6	火	白飯	焼き鮭	冬瓜のそぼろあん	マカロニサラダ		290
7	水	白飯	チキンの粒マスタード焼き	青菜とえのきのお浸し	金時豆の甘煮		380
8	木	白飯	厚揚げの肉巻き	キャベツの塩昆布和え	ごぼうとこんにゃくの煮物		368
9	金	白飯	もち米シュウマイ	ブロッコリーのおかか和え	切り昆布と野菜の煮物		370
10	土						
11	日						
12	月	白飯	さわらのみそ浸け	青菜とベーコンのソテー	切り干し大根の煮物		353
13	火	白飯	鶏ときのことチーズの袋煮	いんげんとじゃこの炒め煮	にんじんしりしり		314
14	水	白飯	ポークソテー・ねぎソース	キャベツの浅浸け	かぼちゃの煮物		254
15	木	白飯	かじきの照り焼き・枝豆がんととき添え	青菜のくるみ和え	きんぴらごぼう		345
16	金	白飯	麻婆なす	キャベツときゅうりの塩もみ・レモン風味	ジャーマンポテト		278
17	土						
18	日						
19	月	白飯	豚肉のくわ焼き	青菜とコーンのソテー	ひじきの煮物		354
20	火	白飯	チリコンカン	いんげんの生姜しょう油和え	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		375
21	水	白飯	サバのみそ煮	青菜の辛子和え	しらたきの炒り煮		350
22	木	コッペパン	コロケ	コールスロー	にんじんのグラッセ		370
23	金	白飯	鮭の紅葉焼き	ブロッコリーのサラダ	さつまいもの甘煮		373
24	土						
25	日						
26	月	白飯	鶏の照り焼き	いんげんと春雨の甘辛煮	三色ナムル		310
27	火	白飯	チンジャオロースー	焼きしいたけ	ポテトサラダ		287
28	水	白飯	ごぼうとひじきの豚つくね	ブロッコリーのパン粉かけ	かぼちゃのスイートサラダ		331
29	木	白飯	あじフライ・タルタルソース	キャベツときこのお浸し	スパゲティーナポリタン		346
30	金	白飯	筑前煮	青菜のごま和え	切り干し大根のあっさり中華風サラダ		320
31	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) 333

※ 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。

※ 10/5(月)の食パンは8枚切り12枚のご提供となります。

※ 10/22(木)はコッペパンのご提供となります。コロケとコールスローをはさんでお召し上がりください。