

# 11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<br>kcal |
|----|---|-------|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------|
| 1  | 日 |       |                     |                 |                 |                 |            |
| 2  | 月 | 白飯    | チャップドポーク            | 青菜の中華サラダ        | じゃがいもの塩昆布和え     | 季節の物を<br>ご用意します | 405        |
| 3  | 火 |       |                     |                 |                 |                 |            |
| 4  | 水 | 山菜おこわ | 焼き鮭                 | 冬瓜のそぼろあん        | きんぴらごぼう         |                 | 265        |
| 5  | 木 | パンズパン | チキングラタン             | ブロッコリーのハーブソルトかけ | ピクルス            |                 | 382        |
| 6  | 金 | 白飯    | 八宝菜                 | いんげんのおかか和え      | かぼちゃの甘煮         |                 | 359        |
| 7  | 土 |       |                     |                 |                 |                 |            |
| 8  | 日 |       |                     |                 |                 |                 |            |
| 9  | 月 | 白飯    | かじきのタンドリー           | 白菜のラーパーツアイ      | 麻婆春雨            |                 | 297        |
| 10 | 火 | 白飯    | 豚の生姜焼き              | 青菜と油揚げの煮浸し      | 里芋田楽            |                 | 301        |
| 11 | 水 | 白飯    | チキン・チキンごぼう          | ブロッコリーの昆布茶和え    | 切り干し大根の煮物       |                 | 327        |
| 12 | 木 | 白飯    | 肉じゃが                | キャベツとしめじのお浸し    | れんこんとハムのサラダ     |                 | 349        |
| 13 | 金 | 白飯    | れんこんのはさみ揚げ          | 白菜とりんごのサラダ      | ブロッコリーのパン粉かけ    |                 | 367        |
| 14 | 土 |       |                     |                 |                 |                 |            |
| 15 | 日 |       |                     |                 |                 |                 |            |
| 16 | 月 | 白飯    | 赤魚の煮付け              | 青菜のくるみ和え        | マカロニサラダ         |                 | 330        |
| 17 | 火 | 白飯    | 豚肉のコチジャン炒め          | 三色ナムル           | ひじきの煮物          |                 | 374        |
| 18 | 水 | 白飯    | ハンバーグ・<br>バーベキューソース | キャベツときくらげの酢の物   | にんじんのおかか和え      |                 | 320        |
| 19 | 木 | 白飯    | 照りマヨチキン             | いんげんと春雨の甘辛煮     | きゅうりのツナの和風サラダ   |                 | 353        |
| 20 | 金 | 白飯    | いわしのかば焼き            | ポテトサラダ          | ふろふき大根          |                 | 305        |
| 21 | 土 |       |                     |                 |                 |                 |            |
| 22 | 日 |       |                     |                 |                 |                 |            |
| 23 | 月 |       |                     |                 |                 |                 |            |
| 24 | 火 | 白飯    | 回鍋肉                 | 青菜とえのきのお浸し      | にんじんツナの炒め煮      |                 | 362        |
| 25 | 水 | パン    | メンチカツ               | コールスロー          | 切り昆布と野菜の煮物      |                 | 390        |
| 26 | 木 | 白飯    | さわらの幽庵焼き            | いんげんのごま和え       | つきこんにやくとぜんまいの煮物 |                 | 333        |
| 27 | 金 | 白飯    | チキンのチーズパン粉焼き        | キャベツとじゃこのソテー    | 里芋の煮物           |                 | 328        |
| 28 | 土 |       |                     |                 |                 |                 |            |
| 29 | 日 |       |                     |                 |                 |                 |            |
| 30 | 月 | 白飯    | 豚のみそ漬け              | 青菜とコーンのソテー      | 春雨中華サラダ         |                 | 330        |

◎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) 341

※ 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。

11/4(水)の山菜おこわは一律250gのご提供となります。(お子様は100gです。)

11/25(水)は食パンまたはコッペパンのご提供となります。