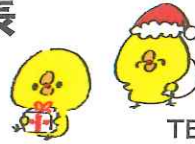


12月の献立表

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	たらのフライ・レモン添え	ブロッコリーの昆布茶和え	切り干し大根の煮物	季節の物をご用意します	305
2	水	白飯	チンジャオロースー	いんげんとツナのマヨネーズ和え	さつまいもの甘煮		277
3	木	白飯	鶏のコーンフレーク焼き	キャベツとじゃこのソテー	わかめときゅうりの酢の物		355
4	金	白飯	チャプチェ	白菜のラーパーツアイ	かぼちゃときゅうりのサラダ		287
5	土						
6	日						
7	月	白飯	ポークソテー・きのこソース	青菜の辛子和え	しらたきの炒り煮		365
8	火	白飯	焼き鮭	シーザーサラダ	五目豆		262
9	水	白飯	鶏のマーマレード照り焼き	いんげんのおかか和え	きんぴらごぼう		353
10	木	白飯	豚肉のべっこう煮	ブロッコリーのサラダ	じゃがいもの塩昆布和え		394
11	金	白飯	カレイのから揚げ・あんかけ	青菜と油揚げの煮浸し	ひじきの煮物		267
12	土						
13	日						
14	月	白飯	豚のマスタード焼き	青菜のナムル	ごぼうとこんにゃくの煮物		340
15	火	白飯	酢豚	青菜とえのきのお浸し	ふろふき大根		390
16	水	バターロール	かぼちゃのコロッケ	煮たまご	ひじきとベーコンのソテー		370
17	木	白飯	さばのみそ煮	白菜のフレンチサラダ	にんじんしりしり		379
18	金	白飯	ローストチキン	青菜のくるみ和え	ポテトサラダ		360
19	土						
20	日						
21	月	白飯	豚肉と根菜類のうま煮	ブロッコリーのパン粉かけ	レーズン入りマッシュかぼちゃ		274
22	火	白飯	もち米シュウマイ	ほうれん草の塩昆布和え	つきこんにゃくのピリ辛煮		333
23	水	白飯	ドライカレー	白菜とりんごのサラダ	うずら卵のしょうゆ煮		392
24	木	白飯	鮭と青菜のグラタン	キャベツときこのお浸し	ピクルス		399
25	金	白飯	とりのから揚げ	いんげんのごま和え	切り昆布と野菜の煮物		413
26	土	<p style="text-align: center;">今年もすまいる弁当をご利用いただきありがとうございました。 来年は1月5日からの営業となります。よろしくお願ひします。</p>					
27	日						
28	月						
29	火						
30	水						
31	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) 343

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。