

# 1月の献立表



令和3年(2021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	新年明けましておめでとうございます。今年もすまいる弁当をよろしくお願ひします。						
2	土							
3	日							
4	月							
5	火	白飯	焼き鮭	青菜と油揚げの煮浸し	レーズン・くるみ入りマッシュ かぼちゃ	季節の物をご 用意します	256	
6	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	
7	木	白飯	肉じゃが	青菜ときのこのお浸し	春雨の中華サラダ		359	
8	金	白飯	ハンバーグ・バーベキュー ソース	キャベツのおかか和え	にんじんツナの炒め煮		305	
9	土							
10	日							
11	月							
12	火	白飯	豚肉のみそ浸け・ゆず風味	白菜の炒め煮	きくらげの卵とじ		368	
13	水	白飯	<b>手作りチキンカツ</b>	いんげんのごま和え	切り昆布の煮物		427	
14	木	白飯	かじきの照り焼き	青菜のくるみ和え	マカロニサラダ		336	
15	金	白飯	筑前煮	キャベツときくらげのソテー	金時豆の甘煮		284	
16	土							
17	日							
18	月	白飯	ポークソテー・オニオンソース	コールスローサラダ	ひじきの煮物		309	
19	火	白飯	いわしのかば焼き	ブロッコリーのサラダ	さつまいものレモン煮		311	
20	水	白飯	厚揚げの肉巻き	青菜の辛子和え	ごぼうとこんにゃくの煮物		348	
21	木	白飯	八宝菜	いんげんのおかか和え	わかめと枝豆のポン酢和え		336	
22	金	白飯	チキングラタン	ブロッコリーの塩昆布和え	ピクルス		367	
23	土							
24	日							
25	月	白飯	チャップドポーク	青菜とコーンのソテー	こんにゃく田楽		358	
26	火	白飯	赤魚の煮付け	三色ナムル	さつまいもの甘煮		278	
27	水	白飯	ちくわのサラダ天ぷら	青菜のお浸し	きんぴらごぼう		470	
28	木	白飯	豚肉の黒酢煮	キャベツと桜えびのソテー	ふろふき大根		395	
29	金	白飯	さわらのホイル焼き	ブロッコリーのごま和え	切り干し大根の中華風サラダ		310	
30	土							
31	日							

◎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。