

2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	月	白飯	回鍋肉	いんげんとツナのマヨネーズ和え	かぼちゃの甘煮	季節の物をご用意します	362
2	火	白飯	揚げ鶏のチリソース	キャベツの塩昆布和え	五目豆		350
3	水	白飯	もち米シュウマイ	青菜と油揚げの煮浸し	紅白なます		327
4	木	白飯	サバのみそ煮	白菜とりんごのサラダ	にんじんしりしり		381
5	金	白飯	豚肉のマスタード焼き	大根とさつま揚げの煮物	さつまいものマッシュ		297
6	土						
7	日						
8	月	白飯	八宝菜	ブロッコリーのおかか和え	つきこんにゃくのピリ辛煮		386
9	火	白飯	カレイのから揚げ・あんかけ	じゃがいもと塩昆布のバター炒め	きんぴらごぼう		267
10	水	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	白菜の煮浸し	わかめときゅうりの酢の物		317
11	木						
12	金	白飯	豚肉のくわ焼き	コールスローサラダ	ひじきの煮物		314
13	土						
14	日						
15	月	白飯	鶏の照り焼き	青菜のポン酢和え	切り干し大根の煮物		288
16	火	白飯	酢豚	ふろふき大根	厚焼き卵		399
17	水	白飯	煮込みハンバーグ	ブロッコリーのちよい塩オリーブ	ピクルス		365
18	木	白飯	さわらのみそ浸け	青菜とコーンのソテー	ポテトサラダ		340
19	金	白飯	ソースかつ	キャベツのおかか和え	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		363
20	土						
21	日						
22	月	白飯	焼き鮭	いんげんと春雨の甘辛煮	マカロニサラダ		308
23	火						
24	水	白飯	鶏むね肉の生姜焼き	ブロッコリーのサラダ	ジャーマンポテト		302
25	木	白飯	あじフライ・タルタルソース	キャベツの塩もみ・レモン風味	切り昆布の煮物		331
26	金	白飯	豚ばらと大根の煮物	もやしのナムル	かぼちゃときゅうりのサラダ		412
27	土						
28	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) 339

※ 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。