

3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	テンジャオロースー	いんげんとツナのマヨネーズ和え	わかめときゅうりの酢の物	季節の物をご用意します	291
2	火	白飯	いわしのかば焼き	青菜と油揚げの煮浸し	れんこんとハムのサラダ		333
3	水	白飯	チキンのトマト煮	ブロッコリーの辛子和え	大根とさつま揚げの煮物		317
4	木	白飯	肉じゃが	キャベツと桜えびのソテー	春雨の中華サラダ		399
5	金	白飯	れんこんのはさみ揚げ	白菜とりんごのサラダ	ひじきの煮物		320
6	土						
7	日						
8	月	白飯	かじきのタンドリー	いんげんのごま和え	切り干し大根の煮物		305
9	火	白飯	豚の生姜焼き	三色ナムル	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		288
10	水	白飯	鶏むね肉のごま焼き	シーザーサラダ	さつまいものレモン煮		335
11	木	白飯	ぶり大根	ブロッコリーのパン粉かけ	マカロニサラダ		370
12	金	白飯	菜の花コロッケ	わかめと枝豆のポン酢和え	キャベツの塩昆布和え		386
13	土						
14	日						
15	月	白飯	焼き鮭	青菜のくるみ和え	かぼちゃの甘煮		284
16	火	白飯	ごぼうとひじきの豚つくね	ブロッコリーのおかか和え	マカロニナポリタン		300
17	水	白飯	豚のみそ浸け	いんげんとじゃこのソテー	ポテトサラダ		306
18	木	白飯	たらのフライ・タルタルソース	キャベツときのこのお浸し	紅白なます		301
19	金	白飯	豚肉とキャベツのオイスターソース炒め	青菜のお浸し	ごぼうとこんにゃくの煮物		337
20	土						
21	日						
22	月	白飯	ポークソテー・きのこソース	ブロッコリーの昆布茶和え	かぼちゃときゅうりのサラダ		337
23	火	白飯	麻婆茄子	青菜の辛子和え	大根とツナの炒め煮		266
24	水	白飯	黄金カレイの竜田揚げ	青菜とベーコンのソテー	切り昆布と野菜の煮物		280
25	木	白飯	チリコンカン	キャベツときゅうりの塩もみ	こんにゃく田楽		365
26	金	白飯	とりのから揚げ	いんげんの生姜しょう油和え	きんぴらごぼう		373
27	土						
28	日						
29	月	白飯	豚肉と根菜類のうま煮	ブロッコリーのごま和え	かぼちゃのいとこ煮		281
30	火	白飯	ハンバーグ・バーベキューソース	いんげん春雨の甘辛煮	にんじんのコンソメスープ煮		350
31	水	白飯	さわらの味噌マヨ焼き	桜えびと小松菜の和え物	切り干し大根の中華風サラダ		307

◎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) 323

※ 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。