

4月の献立表

令和3年(2021年)

社会福祉法人ブライム 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	木	白飯	鶏の照り焼き	キャベツとじゃこのソテー	さつまいものマッシュ	季節の物をご用意します	317
2	金	白飯	ハムカツ	春雨の中華サラダ	新玉ねぎのカレーソテー		345
3	土						
4	日						
5	月	白飯	焼き鮭	キャベツとコーンのソテー	マカロニサラダ		275
6	火	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	青菜と油揚げの煮浸し	わかめときゅうりの酢の物		347
7	水	白飯	チャップドポーク	キャベツの塩昆布和え	粉ふき芋		368
8	木	白飯	サバのみそ煮	青菜の辛子和え	しらたきの炒り煮		350
9	金	白飯	うずら卵のスコッチエッグ	切り昆布と野菜の煮物	いんげんのおかか和え		338
10	土						
11	日						
12	月	白飯	豚のマスタード焼き	春キャベツと桜えびのソテー	ブロッコリーのパン粉かけ		282
13	火	白飯	赤魚の煮付け	青菜のくるみ和え	きんぴらごぼう		255
14	水	白飯	チキンチキンごぼう	新玉ねぎといんげんのお浸し	ひじきの煮物		322
15	木	白飯	和風ホイコーロー	かぼちゃときゅうりのサラダ	ブロッコリーのお浸し		327
16	金	白飯	カレイのから揚げ・カレー風味	三色ナムル	ポテトサラダ		323
17	土						
18	日						
19	月	白飯	八宝菜	青菜のお浸し	新玉ねぎのグリル		333
20	火	白飯	ポテトミートグラタン	大根とさつま揚げの煮物	ブロッコリーのハーブソルトかけ		332
21	水	白飯	チキンソースかつ	キャベツときこのお浸し	切り干し大根の煮物		340
22	木	白飯	かじきの照り焼き	季節のお料理	じゃがいもの塩昆布和え		328
23	金	白飯	れんこん入り肉団子	ピクルス	いんげんのごま和え		340
24	土	※季節のお料理(2か所)は旬の素材を使ったお料理を提供する予定です。					
25	日						
26	月	白飯	鶏のコーンフレーク焼き	青菜のポン酢和え	かぼちゃの甘煮		371
27	火	白飯	サバの塩焼き・レモン添え	いんげんの当座煮	わかめと枝豆のだししょう油和え		321
28	水	白飯	和風ハンバーグ・おろしあんかけ	季節のお料理	ごぼうとこんにゃくの煮物		305
29	木						
30	金						

平均(kcal) 323

◎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。

※ 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。