

# 5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	土	ゴールデンウィーク期間のためお休みとさせていただきます。					
2	日						
3	月						
4	火						
5	水						
6	木	白飯	焼き鮭	レーズンくるみ入りマッシュ かぼちゃ	ブロッコリーサラダ	季節の物をご用意します	297
7	金	白飯	チキンの粒マスタード焼き	青菜とえのきのお浸し	切り干し大根の煮物		328
8	土						
9	日						
10	月	白飯	回鍋肉	いんげんとツナのマヨネーズ 和え	新にんじんの煮物		368
11	火	白飯	いわしのかば焼き	卵と春キャベツの炒め物	ごぼうのサラダ		303
12	水	白飯	新玉ねぎと鶏肉のさっぱり黒 酢煮	青菜のくるみ和え	マカロニサラダ		300
13	木	白飯	厚揚げの肉巻き	ブロッコリーのおかか和え	切り昆布の煮物		353
14	金	白飯	もち米シュウマイ	青菜のお浸し	つきこんにゃくのピリ辛煮		353
15	土						
16	日						
17	月	白飯	豚の生姜焼き	小松菜と桜えびの和え物	ひじきとベーコンのソテー		295
18	火	白飯	とり天(ゆかり・抹茶)	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		300
19	水	白飯	かじきの照り焼き	三色ナムル	ポテトサラダ		333
20	木	白飯	ドライカレー	春キャベツのお浸し	うずら卵のしょうゆ煮		354
21	金	白飯	サバの竜田揚げ	いんげんの生姜しょう油和え	きんぴらごぼう		319
22	土						
23	日						
24	月	白飯	チンジャオロースー	ブロッコリーのパン粉かけ	しらたきとちくわの炒り煮		274
25	火	白飯	とりのから揚げ	新玉ねぎといんげんのお浸し	つきこんにゃくとぜんまいの 煮物		355
26	水	白飯	合いびきハンバーグ バーベキューソース <b>New</b>	青菜のだししょう油和え	新にんじんのコンソメスープ煮		335
27	木	白飯	赤魚の煮付け	キャベツの塩昆布和え	さつまいものレモン煮		275
28	金	白飯	ポークソテー・ 和風おろしソース	青菜のごま和え	新じゃがいもの煮ころがし		298
29	土						
30	日						
31	月	白飯	さわらのみそ漬け	春キャベツとカリカリベー コンの和風炒め	かぼちゃの甘煮		306

◎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) 319

※ 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。