

9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	水	白飯	れんこんと豆腐の肉団子・甘酢あんかけ	キャベツとコーンのソテー	つきこんにやくとぜんまいの煮物	季節の物をご用意します	335
2	木	白飯	赤魚の煮付け	シーザーサラダ	ジャーマンポテト		294
3	金	白飯	ピーマンの肉詰め	ブロッコリーの辛子和え	しらたきの炒り煮		281
4	土						
5	日						
6	月	白飯	豚肉の粒マスタード焼き	青菜とじゃこのお浸し	春雨の中華サラダ		327
7	火	白飯	油淋鶏	ブロッコリーのハーブソルトかけ	切り干し大根の煮物		331
8	水	白飯	ハンバーグ・和風おろしソース	キャベツときのこのお浸し	季節野菜のカラフルマリネ		320
9	木	白飯	黄金カレイのから揚げ・野菜あんかけ	冬瓜の煮物・とりそぼろあんかけ	ポテトサラダ		320
10	金	白飯	筑前煮	青菜のくるみ和え	かぼちゃときゅうりのサラダ		268
11	土						
12	日						
13	月	白飯	サバの塩焼き・レモン添え	いんげんのごま和え	切り昆布の煮物		338
14	火	白飯	タンドリーチキン	ブロッコリーのサラダ	さつまいものレモン煮		388
15	水	白飯	酢豚	青菜とえのきのお浸し	大根とさつま揚げの煮物		341
16	木	白飯	かじきの照り焼き	季節野菜の天ぷら	マカロニサラダ		300
17	金	白飯	厚揚げの肉巻き	ブロッコリーのおかか和え	ひじきの煮物		365
18	土						
19	日						
20	月						
21	火	白飯	焼き鮭	いんげんと春雨の甘辛煮	レーズンくるみ入りマッシュかぼちゃ		298
22	水	白飯	チキン・チキンごぼう	キャベツと桜えびのソテー	わかめときゅうりの酢の物		322
23	木						
24	金						
25	土						
26	日						
27	月	白飯	豚肉のコチジャン炒め	コールスローサラダ	かぼちゃのいとこ煮		372
28	火	白飯	もち米シュウマイ	青菜の塩昆布和え	きんぴらごぼう		365
29	水	白飯	チキンのトマト煮	れんこんの甘酢浸け	五目豆		320
30	木	白飯	サバのみそ煮	いんげんのおかか和え	にんじんのしりしり		373

◎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) 331

※ 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。