

# 10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	金	白飯	ポークソテー・きのこソース	ブロッコリーのごま和え	しらたきの炒り煮	季節の物をご用意します	328
2	土						
3	日						
4	月	白飯	鶏の照り焼き	キャベツと桜えびのソテー	マカロニサラダ		315
5	火	白飯	豚肉とごぼうのうま煮	いんげんの辛子和え	じゃがいもとコーンのソテー		314
6	水	白飯	麻婆茄子	青菜のお浸し	切り干し大根の煮物		261
7	木	白飯	チャップドポーク	キャベツと油揚げの煮浸し	里芋の煮物		374
8	金	白飯	あじフライレモン添え	ブロッコリーのおかか和え	春雨の中華サラダ		324
9	土						
10	日						
11	月	白飯	豚のみそ浸け	いんげんとじゃこのソテー	ひじきの煮物		296
12	火	白飯	鶏むね肉のごま焼き	三色ナムル	かぼちゃときゅうりのサラダ		350
13	水	白飯	れんこん入り黒酢豚	青菜とえのきのお浸し	金時豆の甘煮		347
14	木	白飯	焼き鮭	ブロッコリーのサラダ	ジャーマンポテト		258
15	金	白飯	ごぼうとひじきの豚つくね	いんげんの生姜しょう油和え	切り昆布の煮物		293
16	土						
17	日						
18	月	白飯	チンジャオロースー	ブロッコリーのパン粉かけ	だいこんとツナの炒め煮		279
19	火	白飯	とりのから揚げ・塩あじ	青菜とじゃこのお浸し	きんぴらごぼう		390
20	水	白飯	さわらのポン酢浸け焼き	いんげんのごま和え	ポテトサラダ		318
21	木	白飯	ポークソテー・アップルソース	ほうれん草のくるみ和え	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		304
22	金	白飯	八宝菜	ブロッコリーの昆布茶和え	わかめと枝豆の酢の物		360
23	土						
24	日						
25	月	白飯	豚の生姜焼き	キャベツときこのお浸し	さつまいもとレーズンのほっこり煮		280
26	火	白飯	ソースチキンカツ	いんげんのおかか和え	切り干し大根の中華風サラダ		350
27	水	白飯	サバの塩焼き・レモン添え	季節野菜の天ぷら	りんご入りピクルス		310
28	木	白飯	肉じゃが	青菜とコーンのソテー	ひじきとベーコンの炒め煮		354
29	金	白飯	鮭の紅葉焼き	ブロッコリーのハーブソルトかけ	かぼちゃのバター煮		353
30	土						
31	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) 322

※ 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。