

# 11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	チキンのチーズパン粉焼き	キャベツの塩昆布和え	しらたきの炒り煮	季節の物をご用意します	297
2	火	白飯	ドライカレー	青菜とえのきのお浸し	いんげんとツナのマヨネーズ和え		369
3	水						
4	木	白飯	酢豚	いんげんのおかか和え	大根とさつま揚げの煮物		351
5	金	白飯	赤魚の煮付け	ブロッコリーのサラダ	ジャーマンポテト		288
6	土						
7	日						
8	月	白飯	豚肉の粒マスタード焼き	青菜のお浸し	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		307
9	火	白飯	タンドリーチキン	コールスローサラダ	さつまいもの甘煮		396
10	水	白飯	筑前煮	キャベツと干しエビのソテー	煮卵		264
11	木	白飯	黄金カレイのから揚げ・野菜あんかけ	いんげんのごま和え	ふろふき大根		285
12	金	白飯	チリコンカン	キャベツときのこのお浸し	れんこんとハムのサラダ		365
13	土						
14	日						
15	月	白飯	豚肉のみそ浸け焼き	青菜とコーンのソテー	春雨の中華サラダ		301
16	火	白飯	チキン・チキンごぼう	いんげんの辛子和え	切り干し大根の煮物		337
17	水	白飯	ハンバーグ・バーベキューソース	キャベツときくらげの酢の物	にんじんのみそバター煮		350
18	木	白飯	さわらの幽庵焼き	青菜のくるみ和え	ポテトサラダ		330
19	金	白飯	八宝菜	ブロッコリーの昆布茶和え	かぼちゃの甘煮		359
20	土						
21	日						
22	月	白飯	焼き鮭	マカロニサラダ	ひじき豆		270
23	火						
24	水	白飯	照りマヨチキン	きんぴらごぼう	きゅうりとツナの和風サラダ		378
25	木	白飯	れんこんと豆腐の肉団子・甘酢あんかけ	キャベツとじゃこのソテー	切り昆布の煮物		378
26	金	白飯	かじきの煮付け	白菜のラーパーツアイ	シーザーサラダ		307
27	土						
28	日						
29	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		294
30	火	白飯	チキングラタン	青菜の塩昆布和え	ピクルス		400

◎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。