

12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	白身魚のフライ・レモン添え	ブロッコリーのサラダ	切り干し大根の煮物	季節の物をご用意します	313
2	木	白飯	鶏のコーンフレーク焼き	青菜と油揚げの煮浸し	わかめときゅうりの酢の物		381
3	金	白飯	豚肉の生姜焼き	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	チンゲン菜とのりのサラダ		330
4	土						
5	日						
6	月	白飯	鶏むね肉のごま焼き	青菜のお浸し	ひじきの煮物		328
7	火	白飯	焼き鮭	コールスローサラダ	ジャーマンポテト		268
8	水	白飯	ポークソテー・きのこソース	三色ナムル	かぼちゃときゅうりのサラダ		372
9	木	白飯	かじきの煮付け	いんげんのごま和え	マカロニサラダ		318
10	金	白飯	豚肉のべっこう煮	ブロッコリーの辛子和え	大学いも		378
11	土						
12	日						
13	月	白飯	豚肉のコーチジャン炒め	青菜の塩昆布和え	白菜ラーパーツアイ		361
14	火	白飯	サバのみそ煮	いんげんの辛子和え	カリフラワーのマヨネーズ焼き		393
15	水	白飯	れんこん入り黒酢豚	キャベツと干しエビのソテー	五目豆		350
16	木	白飯	厚揚げの肉巻き	ブロッコリーのおかか和え	わかめと枝豆の酢の物		393
17	金	白飯	ローストチキン	青菜のくるみ和え	ポテトサラダ		330
18	土						
19	日						
20	月	白飯	豚肉と根菜類のうま煮	ブロッコリーのパン粉かけ	レーズン入りマッツシュカぼちゃ		339
21	火	白飯	もち米シュウマイ	いんげんとツナのソテー	大根の中華和え		336
22	水	白飯	とりのから揚げ	白菜の変わり和え	きんぴらごぼう		392
23	木	白飯	肉じゃが	ほうれん草と春雨のサラダ	つきこんにゃくのピリ辛煮		392
24	金	白飯	鮭と青菜のグラタン	キャベツときこのお浸し	ピクルス		409
25	土						
26	日						
27	月	白飯	さわらのポン酢浸け焼き	キャベツのごま味噌和え	ひじきとベーコンのソテー		327
28	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サラダ		350
29	水	<p style="text-align: center; color: red;">今年もすまいる弁当をご利用いただきありがとうございました。 来年は1月5日からの営業となります。よろしく申し上げます。</p>					
30	木						
31	金						

◎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) 353

※ 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。