

4月の献立表

令和5年(2023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						
2	日						
3	月	白飯	豚肉のくわ焼き	新玉ねぎといんげんのお浸し	かぼちゃときゅうりのサラダ	季節の物をご用意します	282
4	火	白飯	ドライカレー	キャベツの塩昆布和え	ピクルス		354
5	水	白飯	鶏のマーマレード照り焼き	三色ナムル	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		298
6	木	白飯	さわらのみそ漬け	ブロッコリーの卵そぼろかけ	きんぴらごぼう		305
7	金	白飯	豚肉と根菜類のうま煮	青菜とじゃこのお浸し	マカロニサラダ		284
8	土						
9	日						
10	月	白飯	タンドリーチキン	コールスローサラダ	新玉ねぎのグリル		266
11	火	白飯	豚の生姜焼き	いんげんのおかか和え	さつまいもの甘煮		276
12	水	白飯	もち米シュウマイ	青菜と干しエビのお浸し	ひじきの煮物		370
13	木	白飯	厚揚げの肉巻き	ブロッコリーのパン粉かけ	しらたきの炒り煮		330
14	金	白飯	魚のフライ・タルタルソース添え	キャベツのとしめじのお浸し	大根とさつま揚げの煮物		320
15	土						
16	日						
17	月	白飯	豚の塩麴漬け焼き	青菜とコーンのソテー	マカロニナポリタン		310
18	火	白飯	酢鶏	いんげんの生姜しょう油和え	つきこんにゃくのピリ辛煮		300
19	水	白飯	ハンバーグ・トマトソース	ブロッコリーのおかか和え	切昆布の煮物		350
20	木	白飯	ししゃものから揚げ	大根と水菜のサラダ	ごぼうとこんにゃくの煮物		225
21	金	白飯	チンジャオロースー	青菜と油揚げの煮浸し	じゃがいもの塩昆布バター		270
22	土						
23	日						
24	月	白飯	チキンの粒マスタード焼き	キャベツとカニかまのサラダ	しらたきとちくわの煮物	紅白なます	350
25	火	白飯	豚肉のコチジャン炒め	ブロッコリーのサラダ	切り干し大根の煮物	いんげんとじゃこのソテー	301
26	水	白飯	焼き鮭	たけのこの煮物	ポテトサラダ	あおさ入り卵焼き	280
27	木	白飯	ポークソテー・オニオンソース	青菜のくるみ和え	ひじきのサラダ	金時豆の甘煮	291
28	金	白飯	レンコン豆腐入り肉団子・甘酢あんかけ	いんげんと春雨の甘辛煮	にんじんのラペ	こんにゃく田楽	350
29	土						
30	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) 306

※ 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。