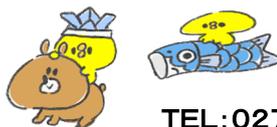


5月の献立表

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	月	施設行事のためお休みとさせていただきます。					
2	火						
3	水						
4	木	ゴールデンウィーク期間のためお休みとさせていただきます。					
5	金						
6	土						
7	日						
8	月	白飯	焼き鮭	ブロッコリーのパン粉かけ	レーズン・クルミ入りマッシュ かぼちゃ	季節の物をご用意します	280
9	火	白飯	鶏むね肉の山賊焼き	いんげんとツナのマヨネーズ 和え	つきこんにゃくとぜんまいの 煮物		300
10	水	白飯	チャップドポーク	青菜とえのきのお浸し	ごぼうの田舎煮		328
11	木	白飯	さばのみそ煮	キャベツと干しエビのソテー	じゃがいもの塩昆布バター		350
12	金	白飯	マーボー厚揚げ	いんげんの辛子和え	切り干し大根のサラダ		300
13	土						
14	日						
15	月	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	キャベツとカニかまのサラダ	いんげんと春雨の甘辛煮		327
16	火	白飯	れんこん入り黒酢豚	青菜とじゃこのお浸し	かぼちゃときゅうりのサラダ		354
17	水	白飯	ポークソテー・ 和風おろしソース	いんげんのごま和え	ひじきの煮物		292
18	木	白飯	赤魚と厚揚げの煮付け	ふきの煮物	スパゲティーナポリタン		306
19	金	白飯	チリコンカン	青菜と油揚げの煮浸し	ピクルス		344
20	土						
21	日						
22	月	白飯	豚肉のみそ漬け	いんげんとさつま揚げの炒 め煮	春雨の中華風サラダ		312
23	火	白飯	ハンバーグ・ バーベキューソース	青菜の生姜しょう油和え	しらたきの炒り煮		340
24	水	白飯	油淋鶏	ブロッコリーのマジックソルト かけ	切昆布の煮物		316
25	木	白飯	豚肉のコチジャン炒め	コールスローサラダ	五目豆		300
26	金	白飯	春キャベツとさわらの南蛮漬 け	青菜とコーンのお浸し	きんぴらごぼう		335
27	土						
28	日						
29	月	白飯	チキンのトマト煮	青菜のくるみ和え	わかめときゅうりの酢の物		305
30	火	白飯	豚肉の竜田揚げ	キャベツの塩昆布和え	切干大根の煮物		325
31	水	白飯	ピーマンの肉詰め	ブロッコリーのお浸し	マカロニサラダ		290

◎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) 317

※ 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。