

9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	金	白飯	豚肉の粒マスタード焼き	ブロッコリーのおかか和え	ひじきの煮物	季節の物をご用意します	313
5	土						
3	日						
4	月	白飯	タンドリーチキン	青菜のごま和え	大根とツナのサラダ		328
5	火	白飯	豚肉の竜田揚げ	ブロッコリーの昆布茶和え	レーズンくるみ入り・マッシュかぼちゃ		320
6	水	白飯	なす入りマーボー春雨	コールスローサラダ	五目豆		290
7	木	白飯	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		345
8	金	施設行事のためお弁当はお休みとさせていただきます。					
9	土						
10	日						
11	月	白飯	豚のみそ漬け焼き	いんげんとさつま揚げの煮物	春雨の中華風サラダ		301
12	火	白飯	信田煮	キャベツとカニかまのサラダ	切り干し大根の煮物		305
13	水	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		298
14	木	白飯	白身魚のから揚げ・野菜あんかけ	大根と水菜のサラダ	しらたきの炒り煮		308
15	金	白飯	ポークソテー・きのこソース	ブロッコリーのサラダ	冬瓜の煮物		300
16	土						
17	日						
18	月						
19	火	白飯	焼き鮭	青菜のくるみ和え	スパゲッティーサラダ		290
20	水	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	ブロッコリーのナムル	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		307
21	木	白飯	豚肉と根菜類のうま煮	いんげんとじゃこのソテー	ポテトサラダ		294
22	金	白飯	なすのはさみ揚げ	キャベツとしめじのお浸し	切昆布の煮物		315
23	土						
24	日						
25	月	白飯	豚肉のコチジャン炒め	ブロッコリーのごま和え	かぼちゃの甘煮		322
26	火	白飯	とりのから揚げ	青菜と干しエビのお浸し	ごぼうとこんにゃくの煮物		355
27	水	白飯	チリコンカン	れんこんの甘酢漬け	ピーマンとくるみのみそ炒め		312
28	木	白飯	豚肉の照りマヨソース	ブロッコリーのパン粉かけ	ピクルス		332
29	金	白飯	赤魚の煮付け	シーザーサラダ	にんじんとさつま揚げの煮物		278
30	土						

◎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) 311

※ 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。