

# 10月の献立表

社会福祉法人プライム すまいる京目



令和5年(2023年)

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	日						
2	月	白飯	鶏肉の山賊焼き	青菜のごま和え	かぼちゃときゅうりのサラダ	季節の物をご用意します	302
3	火	白飯	肉じゃが	ブロッコリーのおかか和え	青菜・ベーコン・コーンのソテー		350
4	水	白飯	チャップドポーク	青菜と油揚げの煮浸し	ピクルス		368
5	木	白飯	さばのピリ辛みそ煮	ブロッコリーのサラダ	さつまいもの甘煮		332
6	金	白飯	れんこん豆腐入り肉団子・甘酢あんかけ	いんげんの生姜しょう油和え	切り干し大根の煮物		335
7	土						
8	日						
9	月						
10	火	白飯	焼き鮭	三色ナムル	マカロニサラダ		298
11	水	白飯	鶏のコーンフレーク焼き	いんげんとじゃこのソテー	切昆布の煮物		339
12	木	白飯	ポークソテー・オニオンソース	ブロッコリーのパン粉かけ	春雨の酢の物		300
13	金	白飯	松風焼き	コールスローサラダ	じゃがいもの塩昆布バター		301
14	土						
15	日						
16	月	白飯	豚肉の塩麴漬け焼き	キャベツと干しエビのソテー	ちくわの甘辛煮		290
17	火	白飯	あじフライ・レモン添え	大根と水菜のサラダ	しらたきの炒り煮		320
18	水	白飯	ハンバーグ・きのこソース	いんげんのごま和え	切り干し大根のサラダ		313
19	木	白飯	れんこん入り黒酢豚	青菜の塩昆布和え	きんぴらごぼう		355
20	金	白飯	鶏の照り焼き	キャベツとカニかまのサラダ	じゃがいものバジル炒め		319
21	土						
22	日						
23	月	白飯	豚肉のくわ焼き	れんこんとハムとむき枝豆の Mayo サラダ	スパゲティーナポリタン		338
24	火	白飯	とりのから揚げ	キャベツとしめじのお浸し	ごぼうとこんにゃくの煮物		350
25	水	白飯	筑前煮	いんげんとツナの Mayo ネーズ和え	わかめの酢の物		313
26	木	白飯	さわらのかば焼き	青菜のくるみ和え	ポテトサラダ		310
27	金	白飯	コロコロしゅうまい	にんじんとちくわの和風ナムル	ひじきの煮物		320
28	土						
29	日						
30	月	白飯	鮭の紅葉焼き	青菜と干しエビのお浸し	レーズンくるみ入り・マッシュかぼちゃ		360
31	火	白飯	チキンソースカツ	いんげんとさつま揚げの煮物	紅白なます		360

◎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) 327

🍄 25日の筑前煮は生の里芋を調理してご提供いたします。 🍄

<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。