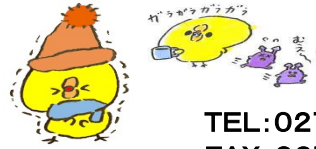


11月の献立表

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	水	白飯	ドライカレー	キャベツの浅つけ	ジャーマンポテト	季節の物をご用意します	356
2	木	白飯	豚肉のみそ漬け焼き	ブロッコリーのサラダ	さつまいもと切昆布の煮物		292
3	金						
4	土						
5	日						
6	月	白飯	さばの塩麹漬け焼き	三色ナムル	スパゲッティーサラダ		358
7	火	白飯	ごぼうとひじきの豚つくね	キャベツとツナのサラダ	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		310
8	水	さつまいもと切昆布のご飯	チキンのレモンペッパーオイル焼き	いんげんと春雨の甘辛煮	白菜の浅つけ		306
9	木	白飯	ポテトサラダ入りちくわの天ぷら	ブロッコリー昆布茶和え	しらたきの炒り煮		306
10	金	白飯	八宝菜	いんげんとじゃこのソテー	ちくわの甘辛煮		353
11	土						
12	日						
13	月	白飯	豚肉の粒マスタード焼き	キャベツとしめじのお浸し	にんじんとさつま揚げの煮物		277
14	火	白飯	ゆかりとごまのとり天	大根と水菜のサラダ	きんぴらごぼう		311
15	水	白飯	チンジャオロースー	青菜と油揚げの煮浸し	チーズ粉ふき芋		307
16	木	白飯	さわらのバジルソース焼き	いんげんの生姜しょう油和え	にんじんとちくわの和風ナムル		350
17	金	白飯	ポークソテー・きのこソース	ブロッコリーのパン粉かけ	切り干し大根のサラダ		366
18	土						
19	日						
20	月	白飯	鶏むね肉のごま焼き	青菜とコーンのソテー	スパゲッティーナポリタン		378
21	火	白飯	白身魚のから揚げ・野菜あんかけ	キャベツとカニかまのサラダ	里芋の田楽		315
22	水	白飯	もち米シュウマイ	白菜と干しエビの炒め物	ピクルス		352
23	木						
24	金						
25	土						
26	日						
27	月	白飯	焼き鮭	白菜のラーパーツアイ	デパ地下風かぼちゃサラダ		280
28	火	白飯	酢鶏	青菜のお浸し	れんこんとハムのサラダ		310
29	水	白飯	ハンバーグ・オニオンソース	白菜とさつま揚げの煮浸し	キャベツ入りペペロンチーノ		390
30	木	白飯	豚肉の竜田揚げ	ブロッコリーのナムル	ひじきの煮物		340

◎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) 328

※ 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。