

12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	鶏もも肉の北京ダック風	うの花	春雨の酢の物	季節の物をご用意します	360
2	土						
3	日						
4	月	白飯	チャップドポーク	青菜とコーンのお浸し	しらたきの炒り煮		359
5	火	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		326
6	水	白飯	豚肉と根菜類のうま煮	いんげんとじゃこのお浸し	きのこのパスタ		274
7	木	白飯	れんこんのはさみ揚げ	青菜と油揚げの煮浸し	紅白なます		290
8	金	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		345
9	土						
10	日						
11	月	白飯	タンドリーチキン	ブロッコリーのサラダ	いんげんと春雨の甘辛煮		306
12	火	白飯	麻婆豆腐	青菜のごま和え	かぼちゃときゅうりのサラダ		322
13	水	白飯	さわらの南蛮漬け	大根と水菜のサラダ	きんぴらごぼう		370
14	木	白飯	ポークソテー・オニオンソース	いんげんの生姜しょう油和え	切り干し大根のサラダ		280
15	金	白飯	肉じゃが	コールスローサラダ	ほうれん草のソテー		350
16	土						
17	日						
18	月	白飯	豚のみそ漬け焼き	にんじんとツナの炒め物	春雨の中華風サラダ		301
19	火	白飯	ハムカツ	ブロッコリーのおかか和え	切り干し大根の煮物		307
20	水	白飯	レンコン豆腐入り肉団子・甘酢あんかけ	白菜の変わり和え	ひじきの煮物		367
21	木	白飯	赤魚の煮付け	雪花大根	さつまいもとレーズンの甘煮		280
22	金	白飯	ローストチキン	青菜のくるみ和え	ポテトサラダ		330
23	土						
24	日						
25	月	白飯	焼き鮭	ブロッコリーのパン粉かけ	水菜とツナの和風パスタ		240
26	火	白飯	ハンバーグ・バーベキューソース	キャベツとしめじのお浸し	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		330
27	水	白飯	豚肉の塩麴漬け焼き・あおさかけ	三色ナムル	ジャーマンポテト		300
28	木	白飯	チキンソースカツ	青菜と干しエビのお浸し	ふろふき大根		370
29	金						
30	土						
31	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) 320

※ 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。