

# 1月の献立表



令和6年(2024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	新年あけましておめでとうございます。今年もすまいる弁当をよろしく願いいたします。					
2	火						
3	水						
4	木						
5	金						
6	土						
7	日						
8	月						
9	火	白飯	焼き鮭	レーズンくるみ入り・マッシュかぼちゃ	スパゲティーナポリタン	季節の物をご用意します	280
10	水	白飯	鶏むね肉のごま焼き	ブロッコリーのパン粉かけ	ちくわとしらたきの煮物		365
11	木	白飯	八宝菜	つきこんにやくとぜんまいの煮物	煮卵		323
12	金	白飯	豚肉の照りマヨソース	白菜とさつま揚げの煮浸し	ピクルス		312
13	土						
14	日						
15	月	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	ブロッコリーのサラダ	切り干し大根の煮物		328
16	火	白飯	ごぼうとひじきの豚つくね	青菜の磯和え	ポテトサラダ		300
17	水	白飯	ポークソテー・きのこソース	キャベツとカニかまのサラダ	にんじんと卵の炒め物		353
18	木	白飯	赤魚の煮付け・厚揚げ添え	白菜のクリーム煮	キャベツ入りペペロンチーノ		330
19	金	白飯	れんこん入り黒酢豚	ほうれん草としめじのお浸し	大根の煮物		320
20	土						
21	日						
22	月	白飯	豚肉の粒マスタード焼き	いんげんとじゃこのソテー	春雨の中華風サラダ		327
23	火	白飯	あじフライ・レモン添え	青菜の塩昆布和え	きんぴらごぼう		319
24	水	白飯	鶏の山賊焼き	ほうれん草の白和え	ブロッコリー・ペーコン・コーンのソテー		340
25	木	白飯	煮込みハンバーグ	大根と水菜のサラダ	切昆布の煮物		370
26	金	白飯	チンジャオロースー	コールスローサラダ	五目豆		292
27	土						
28	日						
29	月	白飯	さばの塩麹漬け焼き	白菜のラーパーツアイ	しらたきの炒り煮		341
30	火	白飯	とりのから揚げ	青菜のくるみ和え	ひじきの煮物		380
31	水	白飯	豚肉のくわ焼き	キャベツと油揚げの煮浸し	雪花大根		320

◎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) 329

※ 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。