

2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	木	白飯	肉じゃが	ブロッコリーの昆布茶和え	れんこんのきんぴら	季節の物をご用意します	340
2	金	白飯	もち米シュウマイ	白菜と干しエビの炒め物	春雨の酢の物		360
3	土						
4	日						
5	月	白飯	チャップドポーク	青菜とえのきのお浸し	ピクルス		325
6	火	白飯	ドライカレー	キャベツの塩昆布和え	切り干し大根のサラダ		346
7	水	白飯	豚肉と根菜類のうま煮	ブロッコリーのオリーブオイル白だし蒸し	かぼちゃの甘煮		320
8	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	切昆布の煮物		340
9	金	白飯	とりのコーンフレーク焼き	青菜のお浸し	マカロニサラダ		329
10	土						
11	日						
12	月						
13	火	白飯	焼き鮭	いんげんのツナ・マヨサラダ	キャベツ入りペペロンチーノ		310
14	水	白飯	チキン・チキンごぼう	ブロッコリーのマジックソルトかけ	春雨のカレー炒め		348
15	木	白飯	ポークソテー・オニオンソース	白菜のツナ和え	ひじきの煮物		310
16	金	白飯	麻婆豆腐	青菜のごま和え	れんこんとハムのサラダ		326
17	土						
18	日						
19	月	白飯	チキンのトマト煮	キャベツと干しエビのソテー	わかめの酢の物		310
20	火	白飯	豚肉のコチジャン炒め	三色ナムル	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		314
21	水	白飯	白身魚のフライ・野菜あんかけ	キャベツとカニかまのサラダ	ちくわとしらたきの煮物		305
22	木	白飯	筑前煮	いんげんのごまマヨネーズ和え	春雨の中華風サラダ		346
23	金						
24	土						
25	日						
26	月	白飯	豚肉の塩麴漬焼き	青菜とコーンのソテー	スパゲティーサラダ		280
27	火	白飯	サバのピリ辛みそ煮	キャベツと油揚げの煮浸し	ごぼうのマヨネーズサラダ		362
28	水	白飯	ハンバーグ・きのこソース	ブロッコリーとミックスベジタブルのサラダ	つきこんにゃくのピリ辛煮		310
29	木	白飯	とりのから揚げ	青菜のくるみ和え	いんげんとじゃこのソテー		385

◎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) 330

※ 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。