

3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40分**まで承ります。

日	曜	主食	主菜	副菜		(外注予定)	熱量
							kcal
1	金	白飯	菜の花コロッケ	青菜の塩昆布和え	桜餅		430
2	土						
3	日						
4	月	白飯	青椒肉絲	マカロニサラダ	白菜のかわり和え		302
5	火	白飯	赤魚の煮付け	青菜とベーコンとコーンのソテー	大学いも		300
6	水	白飯	豚肉の竜田揚げ	青菜のおかか和え	雪花大根		336
7	木	白飯	鶏もも肉の北京ダック風	うの花	切り干し大根のサラダ		310
8	金	白飯	ハムカツ	ブロッコリーのおかか和え	スパゲティナポリタン		335
9	土						
10	日						
11	月	白飯	豚のみそ漬け焼き	キャベツとツナのサラダ	しらたきの炒り煮		315
12	火	白飯	タンドリーチキン	ブロッコリーのパン粉掛け	レーズンとクルミのマッシュカボチャ		305
13	水	白飯	アジの南蛮漬け	青菜とえのきのお浸し	いんげんと春雨の甘辛煮		300
14	木	白飯	コテージパイ	ブロッコリーのサラダ	ミニケーキ		346
15	金	白飯	厚揚げの肉巻き	青菜のくるみ和え	ピクルス		347
16	土						
17	日						
18	月	白飯	焼き鮭	ポテトサラダ	きんぴらごぼう		291
19	火	白飯	レンコン豆腐入り肉団子甘酢あんかけ	大根と水菜のサラダ	つきこんにゃくのピリ辛煮		320
20	水	春分の日					
21	木	白飯	ローストチキン	コールスローサラダ	さつまいもとレーズンの甘煮		323
22	金	白飯	豚肉の粒マスタード焼き	青菜と干しエビのお浸し	ひじきの煮物		305
23	土	335					
24	日						
25	月	白飯	チャップドポーク	青菜の磯和え	ピクルス		335
26	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		316
27	水	白飯	ハンバーグクリームソース	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
28	木	白飯	サバの塩麴焼き	白菜のラーパーツァイ	かぼちゃのいとこ煮		305
29	金	白飯	チキンソースカツ	青菜のお浸し	キャベツと人参の浅漬け		310
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)

323

※ 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。