

4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	月	白飯	豚肉のくわ焼き	マカロニサラダ	さつまいもの甘煮		304
2	火	白飯	とりのから揚げ	青菜と干しエビのお浸し	かぶの浅漬け		340
3	水	白飯	さわらのソテートマトソース	ポテトサラダ	新玉ねぎのグリル		295
4	木	白飯	れんこん入り黒酢豚	五目豆	青菜とジャコのお浸し		330
5	金	白飯	筑前煮	ブロッコリーのパン粉かけ	春雨の中華風サラダ		326
6	土						
7	日						
8	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
9	火	白飯	ポテトサラダ入りちくわの天ぷら	しらたきの炒り煮	白菜の浅漬け		306
10	水	白飯	ごぼうとひじきの鶏つくね	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
11	木	白飯	八宝菜	青菜とジャコのお浸し	大根とさつま揚げの煮物		323
12	金	白飯	アジフライ	青菜のくるみ和え	切り干し大根のサラダ		330
13	土						
14	日						
15	月	白飯	豚肉の塩麴漬け焼き	青菜と油揚げの煮浸し	スパゲッティサラダ		306
16	火	白飯	チキンチキンごぼう	白菜の炒め煮	いんげんの生姜しょうゆあえ		320
17	水	白飯	サバの味噌煮	じゃがいもの塩昆布バター	キャベツと干しエビのソテー		330
18	木	白飯	チリコンカン	大根と水菜のサラダ	ひじきの煮物		332
19	金	白飯	鶏むね肉のごま焼き	青菜とコーンのソテー	ごぼうの田舎煮		313
20	土						
21	日						
22	月	白飯	焼き鮭	デパ地下風かぼちゃサラダ	スパゲティナポリタン		301
23	火	白飯	煮込みハンバーグ	いんげんと春雨の甘辛煮	春キャベツのもみ漬け		330
24	水	白飯	豚肉の照りマヨソース	ポテトサラダ	白菜の炒め煮		312
25	木	白飯	酢鶏	筍の煮物	青菜の磯和え		300
26	金	白飯	肉じゃが	春キャベツの塩昆布和え	ブロッコリーの辛子和え		320
27	土						
28	日						
29	月						
30	火		鶏のマーマレード照り焼き	きんぴらごぼう	青菜のおかか和え		312

◎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)

318

※ 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。