

5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	水	白飯	チャップドポーク	春キャベツのなめ茸和え	雷こんにゃく		323
2	木	白飯	ドライカレー	大根と水菜のサラダ	青菜のお浸し		326
3	ゴールデンウィーク						
4							
5							
6							
7	火	白飯	焼き鮭	マカロニサラダ	さつまいも塩昆布の煮物		290
8	水	白飯	油淋鶏	青菜とコーンのソテー	いんげんの生姜醤油和え		306
9	木	白飯	豚の粒マスタード焼き	春キャベツのもみ漬け	ひじきの煮物		313
10	金	白飯	いわしのかば焼き	切り干し大根の煮物	青菜のくるみ和え		291
11							
12							
13	月	白飯	豚の味噌つけ焼き	きんぴらごぼう	キャベツ入りペペロンチーノ		301
14	火	白飯	カレイ唐揚げ野菜あんかけ	じゃがいもの塩昆布バター	黒豆		310
15	水	白飯	チキンのトマトソース煮	ブロッコリーのサラダ	かぼちゃの甘煮		316
16	木	白飯	もち米シュウマイ	白菜と干しエビの炒め物	青菜の磯和え		330
17	金	白飯	とり天(青のり・ゆかり)	キャベツの梅おかか和え	五目豆		350
18							
19							
20	月	白飯	豚の生姜焼き	キャベツと油揚げの煮浸し	スパゲティナポリタン		302
21	火	白飯	タンドリーチキン	ポテトサラダ	つきこんにゃくのピリ辛煮		300
22	水	白飯	ハンバーグ和風おろしソース	白菜の炒め煮	コールスローサラダ		326
23	木	白飯	さわらの西京風焼き	レーズンとくるみのマッシュカボチャ	もやしのナムル		295
24	金	白飯	レンコン豆腐入り肉団子甘酢あんかけ	いんげんと春雨の甘辛煮	ブロッコリーのマジックソルトかけ		330
25							
26							
27	月	白飯	豚肉のくわ焼き	キャベツの中華風サラダ	しらたきの炒り煮		294
28	火	白飯	とりのコーンフレーク焼き	いんげんとジャコのソテー	ピクルス		321
29	水	白飯	サバの竜田揚げ	青菜と干しエビのお浸し	かぼちゃときゅうりのサラダ		318
30	木	白飯	筑前煮	三色ナムル	スパゲッティサラダ		322
31	金	白飯	ハムカツ	ごぼうの田舎煮	青菜のごま和え		313

◎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)

313

※ 上記熱量(kcal) + 下記ご飯の量別kcal が摂取合計です。

ご飯 100g: 156kcal

250g: 390kcal

180g: 280kcal

300g: 468kcal

【食品成分表のエネルギーの計算方法が変更となり、白飯のエネルギーが変わっています。】

<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。