

3月の献立表

H29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	水	白飯	とり肉のチーズパン粉焼き	小松菜と油揚げの炒め煮	ひじきのサラダ	季節の物をご用意します	391
2	木	白飯	八宝菜	ブロッコリーのおかか和え	きざみいなり		433
3	金	白飯	さわらのみそ漬け	いんげんのごまよごし	かぼちゃの生姜あん		318
4	土						
5	日						
6	月	白飯	豚肉のかりりソテー	青菜のお浸し	しめじのツナ炒め		320
7	火	白飯	とりむね肉のチリソース	ブロッコリーのパン粉かけ	切り干し大根のほりはりサラダ		347
8	水	白飯	かじきのカレームニエル	青菜とベーコンのソテー	ひじきの煮物		275
9	木	白飯	豚肉のコチジャン炒め	いんげんと春雨の甘辛煮	さつまいものナッツ和え		469
10	金	白飯	麻婆豆腐	キャベツのマヨネーズサラダ	にんじんの味噌きんぴら		341
11	土						
12	日						
13	月	白飯	豚肉のバーベキューソース	青菜のからししょう油和え	わかめのねぎごま炒め		339
14	火	白飯	肉じゃが	白菜のラーパーツアイ	マカロニサラダ		359
15	水	白飯	とりのコーンフレーク焼き	コールスローサラダ	雪花だいこん		345
16	木	白飯	いわしのかば焼き	青菜とえのきのお浸し	にんじんのしりしり		343
17	金	白飯	酢豚	いんげんとちくわの生姜和え	白菜のお浸し		374
18	土						
19	日						
20	月						
21	火	白飯	豚肉のごまみそ焼き	青菜のオイスターソース炒め	しらたきの炒り煮		355
22	水	白飯	とりにくのオーロラ煮	キャベツ、にんじんのおかか和え	ポテトサラダ		360
23	木	白飯	豚肉と厚揚げの黄金煮	いんげんの酢味噌和え	かぼちゃのミルク煮		280
24	金	白飯	サバの塩焼き	青菜ナムル	ひよこ豆煮		300
25	土						
26	日						
27	月	白飯	とりのマーマレード照り焼き	青菜のコーンソテー	にんじん、油揚げの煮物		333
28	火	白飯	焼き鮭	ブロッコリーのお浸し	大根とツナの炒め煮		305
29	水	白飯	ハンバーグ	白菜のサラダ	粉ふき芋		451
30	木	白飯	一口ソースかつ	青菜の塩昆布和え	玉ねぎのカレーソテー		368
31	金	白飯	ドライカレー	いんげんのごまマヨ和え	さつまいものハニーマッシュ		466

◎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 358

※ 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。