

4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	土						
2	日						
3	月	白飯	豚肉とキャベツの甘辛炒め	青菜のおかか和え	マカロニサラダ	季節の物をご用意します	402
4	火	白飯	さわらのマヨネーズ焼き	ブロッコリーのサラダ	ジャーマンポテト		413
5	水	白飯	タンドリーチキン	いんげんのごま和え	いかくんサラダ		385
6	木	白飯	豚肉の竜田揚げ	青菜とツナのソテー	春雨サラダ		366
7	金	白飯	ひじき入り塩つくね	小松菜と油揚げの炒め煮	かぼちゃのスイートサラダ		488
8	土						
9	日						
10	月	白飯	豚肉のごましょう油焼き	いんげんとさつま揚げの煮物	にんじん、大根のピクルス		364
11	火	白飯	とり肉のマスタード焼き	青菜のお浸し	きんぴらこんにやく		369
12	水	白飯	かじきの照り焼き	キャベツの塩昆布和え	さつまいとレーズンのサラダ		313
13	木	白飯	豚肉の生姜焼き	青菜とえのきの煮びたし	切り干し大根の煮物		291
14	金	白飯	ひよこ豆のドライカレー	春野菜の和え物	青のりポテト		469
15	土						
16	日						
17	月	白飯	とり肉の塩からあげ	しらすの和風コールスロー	わかめの炒めサラダ		365
18	火	白飯	豚肉の黒酢炒め	キャベツのソテー	里芋の利休煮		349
19	水	白飯	八宝菜	青菜の七味和え	きざみいなり		392
20	木	白飯	サバのカレームニエル	春雨といんげんの甘辛煮	にんじんのスープ煮		317
21	金	白飯	もち米シュウマイ	きくらげとキャベツの酢の物	しらたき、にんじんの甘辛炒め		422
22	土						
23	日						
24	月	白飯	豚肉のソテーレモンソース	青菜のからし和え	にんじん油揚げの煮物		443
25	火	白飯	とりの甘みそ照り焼き	青菜とくるみの炒め物	ひじきのサラダ		328
26	水	白飯	豚肉とごぼうのシャキシャキ炒め	青菜の和え物	れんこんのカレーきんぴら		348
27	木	白飯	ポークビーンズ	小松菜のからしマヨ和え	ブロッコリーのパン粉かけ		375
28	金	白飯	いわしのピザ焼き	青菜のオイスターソース炒め	さつまいもとクルミのサラダ		365
29	土						
30	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 378

※ 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。