

5月の献立表

H29年度

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	月	白飯	とりのくわ焼き	いんげんの当座煮	きんぴらごぼう	季節ものをご用意します	409
2	火	白飯	一口ソースかつ	青菜の七味和え	玉ねぎのカレーソテー		391
3	水						
4	木						
5	金						
6	土						
7	日						
8	月	白飯	焼き鮭	ブロッコリーのソテー	かぼちゃのサラダ		278
9	火	白飯	麻婆厚揚げ	キャベツのラーパーツアイ	にんじんとツナの炒め物		427
10	水	白飯	豚肉のかりかりソテー	いんげんと春雨の甘辛煮	さつまいものレモン煮		325
11	木	白飯	れんこんのはさみ揚げ	青菜のお浸し	つきこんにゃくのピリ辛炒め		407
12	金	白飯	とりのコーンフレーク焼き	コールスローサラダ	大根とベーコンのスープ煮		410
13	土						
14	日						
15	月	白飯	豚肉のごまみそ焼き	青菜のオイスターソース炒め	オレンジ風味のにんじんサラダ		290
16	火	白飯	チキンのトマト煮	ブロッコリーのからし和え	しらたきの炒り煮		355
17	水	白飯	酢豚	いんげんとちくわの生姜和え	キャベツのお浸し		295
18	木	白飯	さわらのパン粉焼き	青菜と油揚げの炒め煮	ひじきのサラダ		402
19	金	白飯	ハンバーグ	旬野菜のサラダ	切り干し大根のナムル		407
20	土						
21	日						
22	月	白飯	ピリ辛中華チキン	かぶの甘酢浸	にんじんのしりしり		336
23	火	白飯	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め	キャベツときのこの和え物	ポテトチーズ		385
24	水	白飯	あじフライ	春野菜のお浸しレモン風味	大根とツナの炒め煮		386
25	木	白飯	豚肉のハニーマスタードソース	いんげんとさつま揚げの煮物	ピクルス		398
26	金	白飯	チリコンカン	青菜の塩昆布和え	わかめとねぎのごま炒め		401
27	土						
28	日						
29	月	白飯	サバの塩焼き	小松菜とえのきの酢味噌和え	かぼちゃとレーズンのマヨネーズ和え		281
30	火	白飯	豚肉のねぎソース	シーザーサラダ	さといものねりごま和え		365
31	水	白飯	とりにくのみそ浸け焼き	キャベツのおかか和え	ポテトサラダ		352

◎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 365

※ 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。