

❖ 9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	金	白飯	チンジャオロースー	ブロッコリーの酢じょう油和え	里芋の煮ころがし	季節の物をご用意します	376
2	土						
3	日						
4	月	白飯	鶏肉のマーマレード照り焼き	ピーマンの煮びたし	ごぼうのサラダ		343
5	火	白飯	豚のねぎソース	キャベツとしめじの和え物	切り干し大根の煮物		325
6	水	白飯	ピーマンの肉詰め	青菜とコーンのソテー	れんこんの梅肉サラダ		276
7	木	白飯	いわしのピザ焼き	いんげんのごま和え	きのことわかめのポン酢		426
8	金	施設行事のためお休みとさせていただきます。					
9	土						
10	日						
11	月	白飯	豚肉のコチジャン炒め	ブロッコリーの昆布茶和え	にんじんと油揚げの含め煮		346
12	火	白飯	シルバー鯛のカレームニエル	小松菜と春雨のサラダ	マカロニナポリタン		350
13	水	白飯	チーズインハムカツ	キャベツのラーパーアイ	しらたきのきんぴら		408
14	木	白飯	豚肉ごぼうのシャキシャキ炒め	青菜の和え物	大根と大豆のみそマヨネーズ		342
15	金	白飯	ピリ辛中華チキン	ピーマンとクルミの炒め物	かぼちゃとレーズンのサラダ		397
16	土						
17	日						
18	月						
19	火	白飯	焼き鮭	なすのこってり炒め	切り干し大根とわかめの酢の物		293
20	水	白飯	油淋鶏	キャベツの塩昆布和え	ひじきのサラダ		440
21	木	白飯	もち米シュウマイ	小松菜とえのきの酢味噌和え	にんじんグラッセ		407
22	金	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		366
23	土						
24	日						
25	月	白飯	豚肉のごましょう油焼き	青菜のオイスターソース炒め	三色ナムル		399
26	火	白飯	麻婆なす	コールスローサラダ	玉ねぎのとんかつソース炒め		385
27	水	白飯	鶏肉のチーズパン粉焼き	ブロッコリーのおかか和え	ごぼうの田舎煮		333
28	木	白飯	一口ソースかつ	コロコロきゅうりのサラダ	つきこんにゃくの炒り煮		381
29	金	白飯	サバの塩焼き	キャベツのごま味噌和え	かぼちゃの甘煮		277
30	土						

平均(kcal) 362

◎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。

※ 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。