

10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	日							
2	月	白飯	豚肉のみそ漬け焼き	ブロッコリーパン粉かけ	切り干し大根のサラダ	季節の物をご用意します	274	
3	火	白飯	ドライカレー	いんげんのごま和え	にんじんの甘酢漬け		386	
4	水	白飯	さんまのかば焼き	小松菜と油揚げの炒め煮	里芋の煮ころがし	十五夜献立	419	
5	木	白飯	豚肉の黒酢煮	ピーマンの煮びたし	かぼちゃときゅうりのサラダ		283	
6	金	白飯	とりのから揚げ	春雨の中華サラダ	にんじんしりしり		435	
7	土							
8	日							
9	月							
10	火	白飯	焼き鮭	青菜のとろろ昆布和え	ひじきの煮物		293	
11	水	白飯	豚肉の生姜焼き	ブロッコリーのおかか和え	さつまいものレモン煮		303	
12	木	白飯	タンドリーチキン	いんげんとツナのソテー	にんじんのみそきんぴら		366	
13	金	白飯	れんこんのはさみ揚げ	青菜の七味和え	キャベツときくらげの酢の物		405	
14	土							
15	日							
16	月	白飯	ポークソテーきのこソース	ブロッコリーのごま和え	粉ふき芋		393	
17	火	白飯	チキンのトマト煮	シーザーサラダ	ごぼうとこんにゃくの煮物		385	
18	水	白飯	もち米シュウマイ	小松菜とえのきの酢味噌和え	にんじんのグラッセ		455	
19	木	白飯	肉じゃが	キャベツとしらすのソテー	いんげんのみそマヨネーズあえ		369	
20	金	白飯	かつおのねぎソース	小松菜とハムのからししょうゆ和え	しらたきの炒り煮		330	
21	土							
22	日							
23	月	白飯	豚肉のアップルソースかけ	青菜とくるみの炒め物	ポテトサラダ		378	
24	火	白飯	とりの照り焼き	ブロッコリーのサラダ	切り干し大根の煮物		289	
25	水	白飯	酢豚	いんげんとちくわの生姜あえ	キャベツの塩もみレモン風味		290	
26	木	白飯	チリコンカン	青菜とコーンのソテー	なすの田楽		390	
27	金	白飯	秋鮭の紅葉焼き	キャベツの塩昆布和え	かぼちゃのスイートサラダ	ハロウィン献立	316	
28	土							
29	日							
30	月	白飯	チキンのマスタード焼き	青菜のオイスターソース炒め	にんじんとさつま揚げの煮物		358	
31	火	白飯	サバの塩焼き	マカロニサラダ	ひじきとベーコンのソテー		280	

◎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) 352

㊦4日は十五夜です。さんまと里芋で秋の献立にしました。

※ 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。