

11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	水	白飯	一口ソースかつ	青菜のお浸し	大根のナムル	季節の物をご用意します	391
2	木	白飯	豚肉とキャベツの甘辛炒め	いんげんの塩昆布和え	きのこのマリネ		336
3	金						
4	土						
5	日						
6	月	白飯	焼き鮭	春雨の中華サラダ	ひじき煮物		250
7	火	白飯	豚肉のかりかリソテー	コールスローサラダ	大根とツナの炒め煮		345
8	水	白飯	チーズインハムカツ	白菜のラーパーツアイ	ブロッコリーのごま和え		411
9	木	白飯	ひじき入り塩つくね	いんげんとさつま揚げの煮物	にんじんの甘酢		214
10	金	白飯	八宝菜	ブロッコリーのおかか和え	大根のゆかり和え		365
11	土						
12	日						
13	月	白飯	鶏肉のマーマレード照り焼き	青菜とコーンのソテー	にんじんと油揚げの煮物		342
14	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
15	水	白飯	麻婆豆腐	ブロッコリーの辛子しょう油和え	かぼちゃの甘煮		258
16	木	白飯	鮭フライ	白菜とリンゴのサラダ	粉ふき芋		423
17	金	白飯	合いびき肉を使ったおから入りハンバーグ	青菜のごま和え	にんじんのグラッセ		326
18	土						
19	日						
20	月	白飯	豚肉のコチジャン炒め	いんげんと春雨の甘辛煮	さといもの田楽		404
21	火	白飯	揚げだし豆腐	シーザーサラダ	つきこんにゃくの炒り煮		341
22	水	白飯	豚肉とごぼうの炒め煮	ブロッコリーのサラダ	青のりポテト		299
23	木						
24	金						
25	土						
26	日						
27	月	白飯	ハワイアンポークソテー	キャベツのごま味噌和え	かぼちゃとレーズンのサラダ		302
28	火	白飯	ドライカレー	青菜と油揚げの煮物	うずら卵煮		408
29	水	白飯	鮭と青菜のグラタン	白菜の炒め煮	ひじきのサラダ		398
30	木	白飯	とりのから揚げ	ブロッコリーの昆布茶和え	切り干し大根とわかめの酢の物		395

◎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) 342

※ 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。