



12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	豚肉の生姜焼き New	いんげんのごま和え	さつまいものレモン煮		301
2	土						
3	日						
4	月	白飯	れんこんのはさみ揚げ	白菜のお浸し	ひじきとカラフル野菜のソテー		410
5	火	白飯	いわしのピザ焼き	小松菜とハムの辛子しょう油和え	しらたき炒り煮		457
6	水	白飯	豚肉のみそ漬け	ブロッコリーのおかか和え	かぼちゃの生姜あん		322
7	木	白飯	タンドリーチキン New	キャベツときのこの和風サラダ	にんじんとさつま揚げの煮物		250
8	金	白飯	豚肉のべっこう煮	青菜の七味風味	キャベツときくらげの酢の物		336
9	土						
10	日						
11	月	白飯	豚肉のハニーマスタードソース	青菜と油揚げの煮びたし	にんじんしりしり		414
12	火	白飯	とりのから揚げ	コールスローサラダ	大根柚子みそ		449
13	水	白飯	シルバー鯛のムニエルトマトソース	ブロッコリーのサラダ	かぼちゃの煮物		300
14	木	白飯	麻婆茄子	いんげんの塩昆布和え	里芋の煮ころがし		373
15	金	白飯	筑前煮	青菜のごま和え	きのことわかめのポン酢和え		267
16	土						
17	日						
18	月	白飯	ごぼう入りチャプチェ	キャベツとじゃこのソテー	粉ふき芋		254
19	火	白飯	ポークハンバーグ	白菜のサラダ	ピクルス		429
20	水	白飯	焼き鮭	青菜とクルミの炒め物	ブロッコリーのパン粉かけ		272
21	木	白飯	肉じゃが	シーザーサラダ	つきこんにゃくの炒り煮		413
22	金	白飯	ローストチキン	青菜のお浸し	ポテトサラダ	クリスマス献立	355
23	土						
24	日						
25	月	白飯	サバの塩焼き	ブロッコリーの昆布茶和え	マカロニサラダ		303
26	火	白飯	回鍋肉 New	いんげんとツナのソテー	かぼちゃのサラダ		386
27	水	白飯	チキングラタン	青菜の柚子浸し	しらたきえのきのきんぴら		360
28	木	白飯	もち米シュウマイ	キャベツのラーパーツアイ	にんじんの甘辛味噌炒め		447
29	金	<p>今年もすまいる弁当をご利用いただきありがとうございました。 来年は1月9日(火)からとなります。よろしく願いいたします。</p>					
30	土						
31	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 355

※ 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。