

1月の献立表

H30年

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	新年おめでとうございます。今年もすまいる弁当をよろしくお祈いします。					
2	火						
3	水						
4	木						
5	金						
6	土						
7	日						
8	月						
9	火	白飯	焼き鮭	いんげんと春雨の甘辛煮	かぼちゃときゅうりのサラダ	季節の物をご 用意します	234
10	水	白飯	八宝菜	ブロッコリーのおかか和え	きざみいなり		298
11	木	白飯	ピリ辛中華チキン	キャベツのラーパーツアイ	きのこの時雨煮		320
12	金	白飯	一口ソースかつ	青菜のお浸し	大根のナムル風		338
13	土	お休み					
14	日						
15	月	白飯	酢豚	キャベツの塩昆布和え	白菜の塩もみ		321
16	火	白飯	ドライカレー	いんげんちくわの生姜和え	さつまいものレモン煮		405
17	水	白飯	豚肉のゆず味噌焼き New	青菜と油揚げの煮浸し	ポテトサラダ		367
18	木	白飯	サバの塩焼き	ブロッコリーの辛子しょう油和え	切り干し大根煮物		255
19	金	白飯	焼き鳥	白菜の変わり和え(ごま生姜風味)	春雨の中華サラダ		334
20	土	お休み					
21	日						
22	月	白飯	ポークソテーねぎソース	いんげんのおかか和え	かぼちゃとレーズンのサラダ		256
23	火	白飯	ポテトミートグラタン New	白菜の炒め煮	紅白なます		354
24	水	白飯	タンドリー風かつおソテー New	青菜のくるみ和え	ごぼうの田舎煮		270
25	木	白飯	チーズインハムカツ	キャベツときくらげの酢の物	しらたきになじんのきんぴら		305
26	金	白飯	から揚げ	青菜とコーンのソテー	里芋の田楽		396
27	土	お休み					
28	日						
29	月	白飯	豚肉の黒酢煮	ブロッコリーの昆布茶和え	マカロニサラダ		252
30	火	白飯	鮭の雪見焼き New	キャベツのごま味噌和え	さつまいもの甘煮		374
31	水	白飯	チリコンカン	青菜のオイスターソース炒め	切り干し大根とわかめの酢の物		342

平均(kcal) 319

◎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。