

2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 | 木 | 白飯 | 油淋鶏 | 青菜の七味和え | しらたきの炒り煮 | 季節の物をご用意します | 409 |
| 2 | 金 | 白飯 | 肉じゃが | キャベツのお浸し | 炒り豆 | | 400 |
| 3 | 土 | | | | | | |
| 4 | 日 | | | | | | |
| 5 | 月 | 白飯 | 豚肉の生姜焼き | 小松菜と油揚げの炒め煮 | 里芋の煮ころがし | | 282 |
| 6 | 火 | 白飯 | ひじき入り塩つくね | いんげんのごま和え | 白菜とベーコンのソテー | | 262 |
| 7 | 水 | 白飯 | いわしのかば焼き | ブロッコリーのおかか和え | わかめのねぎ炒め | | 226 |
| 8 | 木 | 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 | | 359 |
| 9 | 金 | 白飯 | 豚肉のみそ浸け焼き | 青菜とクルミの炒め物 | 春雨の中華サラダ | | 309 |
| 10 | 土 | | | | | | |
| 11 | 日 | | | | | | |
| 12 | 月 | | | | | | |
| 13 | 火 | 白飯 | 焼き鮭 | ブロッコリーのパン粉かけ | マカロニサラダ | | 250 |
| 14 | 水 | 白飯 | チキンカツ | いんげんときのこの生姜和え物 | にんじんのラペ | | 336 |
| 15 | 木 | 白飯 | 豚肉の焼肉風味 | 白菜のサラダ | かぼちゃの生姜あん | | 285 |
| 16 | 金 | 白飯 | ハンバーグ | キャベツの塩昆布和え | ひじきとカラフル野菜のソテー | | 310 |
| 17 | 土 | | | | | | |
| 18 | 日 | | | | | | |
| 19 | 月 | 白飯 | 鶏肉のチーズパン粉焼き | 青菜のお浸し | にんじんとさつま揚げの煮物 | | 297 |
| 20 | 火 | 白飯 | 豚肉のコチジャン炒め | いんげんのみそマヨネーズ和え | きんぴらごぼう | | 365 |
| 21 | 水 | 白飯 | れんこんのはさみ揚げ | キャベツときくらげの酢の物 | 里芋の練りごま和え | | 340 |
| 22 | 木 | 白飯 | 豚肉と大根のべっこう煮 | 白菜のラーパーツアイ | 玉ねぎナポリタン | | 322 |
| 23 | 金 | 白飯 | サバの塩焼き | 青菜とコーンのソテー | ポテトサラダ | | 259 |
| 24 | 土 | | | | | | |
| 25 | 日 | | | | | | |
| 26 | 月 | 白飯 | とりの照り焼き | ブロッコリーの辛子しょう油和え | オーロラポテト | | 290 |
| 27 | 火 | 白飯 | もち米シュウマイ | いんげんとえのきのごまだれ入り酢味噌和え | にんじんのしりしり | | 373 |
| 28 | 水 | 白飯 | かつおソテーねぎソース | 青菜ごま和え | ひじきのサラダ | | 288 |

◎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) 314

※ 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。