

# 3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	チーズインハムカツ	青菜のオイスターソース炒め	ピクルス		294
2	金	白飯	豚肉の黒酢煮	いんげんとツナのソテー	大根とさつま揚げの煮物		257
3	土						
4	日						
5	月	白飯	回鍋肉	青菜の辛子しょう油和え	かぼちゃのサラダ		368
6	火	白飯	とりのマーマレード照り焼き	ブロッコリーのパン粉かけ	切り干し大根のはりはりサラダ		300
7	水	白飯	一口ソースかつ	青菜のクルミ和え	にんじんのラペ		363
8	木	白飯	焼き鮭	春雨のサラダ	さつまいもの甘煮		249
9	金	白飯	酢豚	キャベツと油揚げのお浸し	しらたきの炒り煮		354
10	土						
11	日						
12	月	白飯	ポークソテーきのこソース	ブロッコリーのおかか和え	わかめのねぎごま炒め		290
13	火	白飯	肉じゃが	青菜とえのきのお浸し	しめじとさつま揚げの炒め物		374
14	水	白飯	鶏むね肉のチリソース	白菜のラーパーツアイ	切り干し大根の煮物		383
15	木	白飯	ドライカレー	いんげんのごま和え	粉ふき芋		391
16	金	白飯	縞ほっけの昆布しょう油和え	シーザーサラダ	にんじんしりしり		262
17	土						
18	日						
19	月	白飯	チンジャオロースー	キャベツの塩昆布和え	しらたきのきんぴら		274
20	火	白飯	とりのから揚げ	ブロッコリーのお浸し	ひじきのサラダ		365
21	水						
22	木						
23	金	白飯	チリコンカン	いんげんの粒マスタード和え	コールスローサラダ		302
24	土						
25	日						
26	月	白飯	サバの塩焼き	キャベツのごま味噌和え	ポテトサラダ		295
27	火	白飯	豚肉のハニーマスタードソース	青菜とコーンのソテー	にんじんとさつま揚げの煮物		384
28	水	白飯	チキングラタン	ブロッコリーの昆布茶和え	雪花大根		394
29	木	白飯	ハンバーグ	いんげんちくわのポン酢和え	三色ナムル		342
30	金	白飯	豚肉のみそだれ焼き	キャベツとしめじの和え物	マカロニサラダ		296
31	土						

◎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) 330

※ 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。