



4 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	日						
2	月	白飯	チャップドポーク 炒め玉ねぎ添え	青菜のおかか和え	れんこんのカレーきんぴら	季節の物をご用意します	373
3	火	白飯	とりの甘みそ照り焼き	ブロッコリーのサラダ	ジャーマンポテト		337
4	水	白飯	タラのフライタルタルソース添え	春野菜のお浸し	切り干し大根の煮物		326
5	木	白飯	豚肉の焼肉風ソテー	いんげんのごま和え	白菜とツナの炒め煮		282
6	金	白飯	とりのから揚げ	青菜と油揚げの含め煮	かぼちゃのサラダ		426
7	土						
8	日						
9	月	白飯	豚肉のごましょう油焼き	白菜のラーパーツアイ	いんげんとさつま揚げの煮物		262
10	火	白飯	とりのカレーマヨネーズ焼き	ブロッコリーのめんつゆ和え	つきこんにゃくの炒り煮		317
11	水	白飯	サバの塩焼き	いんげんのみそマヨネーズ和え	きんぴらごぼう		242
12	木	白飯	ポークビーンズ	青菜の七味和え	里芋の煮物		360
13	金	白飯	豚肉の竜田揚げ	キャベツときのこのお浸し	ひじきの煮物		355
14	土						
15	日						
16	月	白飯	焼き鮭	ブロッコリーの辛子しょう油和え	マカロニサラダ		248
17	火	白飯	豚肉の生姜焼き	青菜のごま和え	さつまいものスイートサラダ		308
18	水	白飯	うずらのスコッチエッグ	いんげんとちくわの生姜和え	れんこんのからしみそ炒め		365
19	木	白飯	豚肉のコチジャン炒め	キャベツ塩昆布和え	春雨の中華サラダ		350
20	金	白飯	とりのはちみつレモン焼き	青菜のピリ辛炒め	大豆とこんにゃくの煮物		258
21	土						
22	日						
23	月	白飯	ごぼう入りチャプチェ	キャベツとツナのソテー	にんじんひじきのわさびしょう油和え		242
24	火	白飯	もち米シュウマイ	青菜とコーンのソテー	ピクルス		365
25	水	白飯	豚肉のマスタード焼き	いんげん当座煮	和風コールスローサラダ		315
26	木	白飯	油淋鶏	ブロッコリーのお浸し	切り干し大根のはりはりサラダ		394
27	金	白飯	さごちのみそ浸け	青菜の辛子マヨネーズ和え	にんじんのごま和え		246
28	土						
29	日						
30	月						

◎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) 319

※ 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。