



9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	土						
2	日						
3	月	白飯	鶏肉のマーマレード照り焼き	青菜の辛子しょう油和え	ゴーヤの佃煮	季節の物をご用意します	264
4	火	白飯	豚肉のごましょう油焼き	キャベツとしめじの和え物	切り干し大根の煮物		280
5	水	白飯	ピーマンの肉詰め	青菜とコーンのソテー	しらたきのきんぴら		252
6	木	白飯	あじフライ	いんげんのごま和え	きゅうりとわかめの酢の物		287
7	金	施設行事のためお休みとさせていただきます。					
8	土						
9	日						
10	月	白飯	豚肉のコチジャン炒め	ブロッコリーの昆布茶和え	切り昆布の煮物		360
11	火	白飯	かつおのムニエルカレー風味	キャベツとコーンのサラダ	細切りじゃがいもの炒め物		301
12	水	白飯	もち米シュウマイ	青菜とえのきのおかか和え	大根とツナの炒め煮		334
13	木	白飯	豚肉の黒酢煮	いんげんとにんじんのソテー	かぼちゃときゅうりのサラダ		277
14	金	白飯	ピリ辛中華チキン	シーザーサラダ	ひじきの煮物		310
15	土						
16	日						
17	月						
18	火	白飯	焼き鮭	いんげんと春雨の甘辛煮	マカロニサラダ		305
19	水	白飯	麻婆なす	ブロッコリーのおかか和え	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		309
20	木	白飯	いりどり	キャベツの塩昆布和え	ナポリタン		243
21	金	白飯	回鍋肉	青菜と油揚げの炒め煮	にんじんのラペ		352
22	土						
23	日						
24	月						
25	火						
26	水	白飯	とりのから揚げ	青菜のお浸し	きんぴらごぼう		428
27	木	白飯	豚肉のみそ浸け	キャベツときゅうりのピリ辛浸け	冬瓜の煮物		257
28	金	白飯	いわしのピザ焼き	ブロッコリーの塩ゆで	きのこわかめのポン酢和え		314
29	土						
30	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(kcal) 303

※ 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。