

# 1月の献立表

H31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	火	新年明けましておめでとうございます。今年もすまいる弁当をよろしく願いいたします。						
2	水							
3	木							
4	金							
5	土							
6	日							
7	月	白飯	焼き鮭	いんげんと春雨の甘辛煮	かぼちゃのスイートサラダ		301	
8	火	白飯	豚肉のみそ漬け	ブロッコリーのおかか和え	にんじんとツナの炒め煮		272	
9	水	白飯	肉団子の甘酢あん	白菜のお浸し	しらたきのきんぴら		326	
10	木	白飯	ピリ辛中華チキン	キャベツときのこのサラダ	切り干し大根の煮物		320	
11	金	白飯	豚肉のべっこう煮	青菜の七味和え	さつまいもの甘煮		390	
12	土							
13	日							
14	月							
15	火	白飯	豚肉のくわ焼き	ブロッコリーの昆布茶和え	三色ナムル		318	
16	水	白飯	チリコンカン	シーザーサラダ	かぼちゃの煮物		423	
17	木	白飯	あじフライ	青菜とコーンのソテー	里芋の田楽		355	
18	金	白飯	鶏肉のマーマレード照り焼き	白菜のフレンチサラダ	ひじきの煮物		344	
19	土							
20	日							
21	月	白飯	ポークソテーねぎソース	きんぴらごぼう	マカロニサラダ		333	
22	火	白飯	ドライカレー	コールスローサラダ	うずら卵のしょうゆ煮		402	
23	水	白飯	サバの塩焼き	白菜のラーパーツアイ	大学いも		367	
24	木	白飯	とりのカレーマヨネーズ焼き	キャベツの塩昆布和え	ポテトサラダ		313	
25	金	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		304	
26	土							
27	日							
28	月	白飯	豚肉のコチジャン炒め	キャベツとツナの柚子胡椒和え	春雨の中華サラダ		397	
29	火	白飯	八宝菜	ブロッコリーのおかか和え	きざみいなり		388	
30	水	白飯	いわしのかば焼き	青菜のごま和え	ひじきのサラダ		291	
31	木	白飯	ポテトミートグラタン	いんげんのみそマヨネーズ和え	紅白なます		342	

◎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) 344

※ 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。