



2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	金	白飯	とりの甘みそ照り焼き	ミモザサラダ	五目豆	季節の物をご用意します	355
2	土						
3	日						
4	月	白飯	豚の生姜焼き	青菜と油揚げの煮浸し	にんじんのラペ		272
5	火	白飯	うずら卵のスコッチエッグ	いんげんとちくわの生姜和え	白菜とベーコンのソテー		368
6	水	白飯	肉じゃが	キャベツのお浸し	切り干し大根のほりはりサラダ		350
7	木	白飯	焼き鮭	ブロッコリーのサラダ	かぼちゃの生姜あんかけ		299
8	金	白飯	とりのから揚げ	きんぴらごぼう	ポテトサラダ		446
9	土						
10	日						
11	月						
12	火	白飯	さごちのみそ浸け	キャベツときのこのサラダ	ひじきの煮物		308
13	水	白飯	ハンバーグ・おろしあんかけ	青菜とクルミの炒め物	春雨の中華サラダ		358
14	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
15	金	白飯	一口ソースかつ	ブロッコリーの辛子しょう油和え	たたきごぼう		387
16	土						
17	日						
18	月	白飯	豚肉のごましょう油焼き	白菜のラーパーツアイ	にんじんと玉ねぎのソテー		290
19	火	白飯	チキンのマスタード焼き	青菜のお浸し	しらたきの炒り煮		345
20	水	白飯	麻婆なす	キャベツしらす干しのソテー	きのこわかめのポン酢和え		321
21	木	白飯	厚揚げの豚肉巻き	ブロッコリーのパン粉かけ	大根とさつま揚げの煮物		360
22	金	白飯	サバの塩焼き	いんげんと春雨の甘辛煮	さつまいもとレーズンのサラダ		318
23	土						
24	日						
25	月	白飯	チャップドポーク・炒め玉ねぎ添え	青菜とえのきの酢味噌和え	白菜のクリーム煮		425
26	火	白飯	ひよこ豆のドライカレー	コールスローサラダ	ブロッコリーのおかか和え		417
27	水	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	いんげんのごま和え	マカロニサラダ		355
28	木	白飯	白身魚のフライ・タルタルソース	キャベツときくらげの酢の物	ごぼうの田舎煮		320

◎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) 350

※ 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。