

# 7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	豚肉のソテーレモンソース	青菜の辛子和え	にんじんしりしり	季節の物をご用意します	339	
3	火	麦飯	ピーマンの肉詰め	キャベツとコーンのサラダ	しらたきのきんぴら		247	
4	水	白飯	シルバー鯛のムニエル	青菜と春雨のサラダ	かぼちゃの煮物		278	
5	木	白飯	チキンのマスタード焼き	いんげんのごま和え	ひじきのサラダ		361	
6	金	白飯	豚肉のコチジャン炒め	ブロッコリーの塩ゆで	乾燥もやしと油揚げの煮物		345	
7	土							
8	日							
9	月	白飯	豚肉のねぎみそ焼き	キャベツの塩昆布和え	なすの素揚げ生姜しょう油味		273	
10	火	白飯	チキン南蛮	青菜のおひたし	大根とさつま揚げの炒め煮		353	
11	水	白飯	ポークビーンズ	ブロッコリーの中華サラダ	れんこんのきんぴら		349	
12	木	白飯	回鍋肉	青菜と油揚げの和え物	かぼちゃときゅうりのサラダ		377	
13	金	白飯	たらのフライ、タルタルソース添え	キャベツとベーコンのソテー	ごぼうのごま酢		357	
14	土							
15	日							
16	月							
17	火	白飯	豚のくわ焼き	三色ナムル	いんげんと春雨の甘辛煮		385	
18	水	白飯	とりのカレーマヨネーズ焼き	ブロッコリーのパン粉かけ	にんじんのオイスターソース炒め		273	
19	木	白飯	いわしのかば焼き	青菜のわさびしょう油和え	切り干し大根の煮物		251	
20	金	白飯	ごぼう入りチャプチェ	キャベツのソテー	なす田楽		250	
21	土							
22	日							
23	月	白飯	照り焼きチキン	青菜のとろろ昆布和え	マカロニサラダ		277	
24	火	白飯	ポテトミートグラタン	ブロッコリーのめんつゆ和え	ピクルス		312	
25	水	麦飯	焼き鮭・厚焼き卵	いんげんとちくわの炒り煮	ジャーマンポテト		300	
26	木	白飯	ポークソテーパイナップルソース	キャベツのごま味噌和え	かぼちゃとレーズンのサラダ		285	
27	金	白飯	ハンバーグ	青菜のポン酢和え	ひじきとカラフル野菜のソテー		350	
28	土							
29	日							
30	月	白飯	豚肉のごましょう油焼き	いんげんのナッツ和え	にんじんと玉ねぎのツナ炒め		286	
31	火	白飯	油淋鶏	ブロッコリーのお浸し	青のりポテト		402	

◎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) 317

※ 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。