

7月の献立表

令和2年(2020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	水	白飯	韓国風甘辛チキン	ブロッコリーのお浸し	しらたきの炒り煮	季節の物をご用意します	367
2	木	白飯	鮭の枝マヨソース焼き	いんげんの生姜しょう油和え	切り干し大根の煮物		305
3	金	白飯	厚揚げの肉巻き	キャベツの塩昆布和え	春雨の中華サラダ		393
4	土						
5	日						
6	月	白飯	鶏むね肉のハチミツみそ浸け	青菜とコーンのソテー	ごぼうの田舎煮		280
7	火	白飯	酢豚	きゅうりの浅漬け	かぼちゃの甘煮		367
8	水	白飯	シルバー鯛のチーズパン粉焼き	ブロッコリーのサラダ	なすの素揚げ		352
9	木	白飯	れんこんのはさみ揚げ	シーザーサラダ	わかめの酢の物		337
10	金	白飯	ポークソテー・トマトソース	青菜の辛子和え	つきこんにやくとぜんまいの煮物		328
11	土						
12	日						
13	月	白飯	豚肉のコチジャン炒め	キャベツのごま味噌和え	青菜の中華炒め		377
14	火	白飯	いわしのかば焼き	青菜とえのきのお浸し	じゃがいもと塩昆布のバター炒め		301
15	水	白飯	ピーマンの肉詰め	ブロッコリーのポン酢和え	ひじきの煮物		261
16	木	白飯	鶏のアーリオ・オーリオ青じそ風味	いんげんのおかか和え	スパゲッティーナポリタン		340
17	金	白飯	はんぺんのチーズはさみ焼き	三色ナムル	なすの田楽		358
18	土						
19	日						
20	月	白飯	豚の粒マスタード焼き	コールスローサラダ	にんじんとさつま揚げの煮物		325
21	火	白飯	ごぼうとひじきの豚つくね	ブロッコリーのパン粉かけ	ゆでピーマンのピーナッツ味噌和え		321
22	水	白飯	タンドリーチキン	いんげんとじゃこのソテー	夏野菜のカラフルマリネ		362
23	木						
24	金						
25	土						
26	日						
27	月	白飯	焼き鮭	いんげんと春雨の甘辛煮	レーズン・くるみ入りマッシュかぼちゃ		300
28	火	白飯	チンジャオロースー	青菜と油揚げの煮浸し	マカロニサラダ		311
29	水	白飯	なすのはさみ揚げ	ブロッコリーの塩ゆで	きざみ昆布の煮物		335
30	木	白飯	かじきの梅マヨネーズ焼き	キャベツときのこのお浸し	ジャーマンポテト		301
31	金	白飯	鶏の照り焼き	青菜のお浸し	きんぴらごぼう		269

◎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) 328

※ 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。