

8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 | 土 | | | | | | |
| 2 | 日 | | | | | | |
| 3 | 月 | 白飯 | とりのから揚げ | きゅうりの浅漬け | マカロニサラダ | 季節の物をご用意します | 385 |
| 4 | 火 | 白飯 | 豚の黒酢煮 | 青菜とえのきのお浸し | ピーマンとくるみの炒め煮 | | 314 |
| 5 | 水 | 白飯 | ポークソテー・カポナータソース | オクラのお浸し | ひじきの煮物 | | 342 |
| 6 | 木 | 白飯 | ドライカレー | シーザーサラダ | わかめと枝豆の酢の物 | | 384 |
| 7 | 金 | 白飯 | さわらのポン酢バター焼き | 青菜のおかか和え | つきこんにやくとぜんまいの煮物 | | 320 |
| 8 | 土 | お盆休みのためお弁当はお休みとさせていただきます。 | | | | | |
| 9 | 日 | | | | | | |
| 10 | 月 | | | | | | |
| 11 | 火 | | | | | | |
| 12 | 水 | | | | | | |
| 13 | 木 | | | | | | |
| 14 | 金 | | | | | | |
| 15 | 土 | | | | | | |
| 16 | 日 | | | | | | |
| 17 | 月 | 白飯 | 焼き鮭 | ブロッコリーの塩昆布和え | かぼちゃの甘煮 | | 256 |
| 18 | 火 | 白飯 | 麻婆なす | コールスローサラダ | ジャーマンポテト | | 304 |
| 19 | 水 | 白飯 | 鶏のマーマレード煮 | 三色ナムル | きんぴらごぼう | | 298 |
| 20 | 木 | 白飯 | ソースかつ | いんげんの生姜しょう油和え | 切り干し大根の煮物 | | 383 |
| 21 | 金 | パン | ハンバーグ・トマトソース | ズッキーニのソテー | キャベツと油揚げのおかか和え | | 377 |
| 22 | 土 | | | | | | |
| 23 | 日 | | | | | | |
| 24 | 月 | 白飯 | 鶏むね肉のごま焼き | ブロッコリーのパン粉かけ | 切り昆布と野菜の煮物 | | 362 |
| 25 | 火 | 白飯 | ポテトミートグラタン | 青菜の辛子和え | しらたきの炒り煮 | | 322 |
| 26 | 水 | 白飯 | 白身魚のカラフル焼き | いんげんのおかか和え | 春雨の中華サラダ | | 290 |
| 27 | 木 | 白飯 | ポークソテー・レモンバジル風味 | キャベツときのこのだししょう油和え | かぼちゃときゅうりのサラダ | | 287 |
| 28 | 金 | 白飯 | チキン・チキンごぼう | ブロッコリーの昆布茶和え | ピーマンとじゃこのソテー | | 332 |
| 29 | 土 | | | | | | |
| 30 | 日 | | | | | | |
| 31 | 月 | 白飯 | チンジャオロースー | キャベツときくらげの酢の物 | にんじんのツナマヨサラダ | | 251 |

◎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) 325

※ 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。

♣ 8月5日のカポナータソースはたっぷりのなすを煮込んだ トマト味のソースです。

♣ 8月21日の主食はパンです。ハンバーグと一緒にぜひご賞味ください。