

7月の献立表

社会福祉法人プライム すまいる京目



令和3年(2021年)

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	木	白飯	ピーマンの肉詰め	コールスローサラダ	にんじんとさつま揚げの煮物	季節の物をご用意します	289
2	金	白飯	タンドリーチキン	青菜のごま和え	つきこんにやくとぜんまいの煮物		368
3	土						
4	日						
5	月	白飯	鮭のグリル・枝豆ソース	いんげんの生姜しょう油和え	かぼちゃの甘煮		316
6	火	白飯	鶏むね肉のごま焼き	青菜とコーンのソテー	ひじきの煮物		323
7	水	白飯	豚の粒マスタード焼き	ブロッコリーのおかか和え	春雨中華サラダ		349
8	木	白飯	チリコンカン	キャベツときのこのお浸し	こんにやく田楽		355
9	金	白飯	カレイのから揚げ・野菜あんかけ	青菜の昆布茶和え	ジャーマンポテト		232
10	土						
11	日						
12	月	白飯	豚の生姜焼き	いんげんとツナのマヨネーズ和え	里芋の煮物		281
13	火	白飯	チキン・チキンごぼう	キャベツのおかか和え	わかめときゅうりの酢の物		312
14	水	白飯	ポテトインエビフライ	ブロッコリーのごま和え	切り昆布と野菜の煮物		386
15	木	白飯	ポークソテー・おろしソース	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		295
16	金	白飯	いわしのかば焼き	キャベツと油揚げの煮浸し	なすの田楽		276
17	土						
18	日						
19	月	白飯	さわらのみそ浸け	青菜とベーコンのソテー	マカロニサラダ		325
20	火	白飯	なすのはさみ揚げ	オクラの煮浸し	切り干し大根の煮物		340
21	水	白飯	チキンソテートマトソースがけ	キャベツと桜えびのソテー	わかめと枝豆の酢の物		320
22	木						
23	金						
24	土						
25	日						
26	月						
27	火	白飯	きんちやく袋煮(卵・鶏肉)	青菜の辛子和え	夏野菜のカラフルマリネ		330
28	水	白飯	鶏むね肉のハチミツみそ浸け	三色ナムル	きんぴらごぼう		333
29	木	白飯	ハンバーグ・バーベキューソース	ブロッコリーのパン粉かけ	にんじんグラッセ		344
30	金	白飯	かじきの梅マヨネーズ焼き	夏野菜の天ぷら	さつまいものレモン煮		324
31	土						

◎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) 320

※ 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。