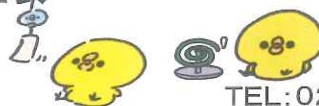


# 8月の献立表

令和3年(2021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	お盆休みのためお弁当はお休みとさせていただきます。											
2	月							白飯	鶏の照り焼き	キャベツと桜えびのソテー	つきこんにやくとぜんまいの煮物	季節の物をご用意します	262
3	火							白飯	れんこん入り黒酢豚	青菜とえのきのお浸し	ピーマンとくるみのみそ炒め		390
4	水							白飯	チャップドポーク	オクラの煮浸し	ひじきの煮物		393
5	木							白飯	とりのから揚げ	スパゲティーナポリタン	小松菜としらすのお浸し		410
6	金							白飯	さわらのポン酢バター焼き	いんげんのごま和え	きゅうりとかぼちゃのサラダ		312
7	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。											
8	日												
9	月												
10	火												
11	水												
12	木												
13	金												
14	土												
15	日												
16	月	白飯	焼き鮭	ブロッコリーのサラダ	くるみ入りスウィートかぼちゃ		256						
17	火	白飯	麻婆なす	青菜のお浸し	切り干し大根の煮物		261						
18	水	白飯	ソースチキンカツ	キャベツときのこのお浸し	春雨の中華サラダ		360						
19	木	白飯	ハンバーグ・トマトソース	いんげんの生姜しょう油和え	きんぴらごぼう		353						
20	金	白飯	いわしのかば焼き	三色ナムル	マカロニサラダ		324						
21	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。											
22	日												
23	月	白飯	回鍋肉	いんげんとツナのマヨネーズ和え	にんじんのしりしり		406						
24	火	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	ブロッコリーの塩昆布和え	しらたきの炒り煮		297						
25	水	白飯	かじきのカラフル焼き	青菜と油揚げの煮浸し	なすの田楽		272						
26	木	白飯	ハムカツ	ゴーヤーの佃煮	マッシュかぼちゃ		396						
27	金	白飯	ドライカレー	コールスローサラダ	ごぼうの田舎煮		383						
28	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。											
29	日												
30	月	白飯	チンジャオロースー	ブロッコリーのパン粉かけ	ひじきとベーコンのソテー		274						
31	火	白飯	ポークソテー・カポナータソース	青菜のくるみ和え	ごぼうとこんにやくの煮物		339						

◎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) 335

※ 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。