

7月の献立表



令和5年(2023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	タンドリーチキン	青菜のごま和え	大根とツナのサラダ	季節の物をご用意します	300
4	火	白飯	赤魚の煮付け	ブロッコリーのパン粉かけ	マカロニナポリタン		280
5	水	白飯	ポークソテー・きのこソース	キャベツと干しエビのソテー	ひじきの煮物		320
6	木	白飯	チンジャオロースー	青菜とさつま揚げの煮浸し	じゃがいもの塩昆布バター		270
7	金	白飯	レンコン豆腐入り肉団子・甘酢あんかけ	いんげんの生姜しょう油和え	しらたきの炒り煮		340
8	土						
9	日						
10	月	白飯	豚肉のみそ漬け	キャベツとカニかまのサラダ	かぼちゃの甘煮		266
11	火	白飯	もち米シュウマイ	ブロッコリーのおかか和え	切り干し大根の煮物		335
12	水	白飯	さわらのバジルソース焼き	オクラの煮浸し	ズッキーニのマヨチーズ焼き・ちりめんじゃこトッピング		340
13	木	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	キャベツとしめじのお浸し	切昆布の煮物		319
14	金	白飯	マーボーなす	いんげんと春雨の甘辛煮	ポテトサラダ		306
15	土						
16	日						
17	月						
18	火						
19	水	白飯	鶏のレモンペッパーオイル焼き	コールスローサラダ	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		270
20	木	白飯	ポークソテー・ポン酢おろしソース	ブロッコリーのごま和え	きんぴらごぼう		275
21	金	白飯	ハンバーグ・バーベキューソース	いんげんとじゃこのお浸し	とうもろこしの塩ゆで		365
22	土						
23	日						
24	月	白飯	豚肉の山賊焼き	青菜・ベーコン・コーンのソテー	かぼちゃときゅうりのサラダ		334
25	火	白飯	チキンソースかつ	キャベツの塩昆布和え	夏野菜のカラフルマリネ		330
26	水	白飯	れんこん入り黒酢豚	青菜と油揚げの煮浸し	切り干し大根のサラダ		340
27	木	白飯	さばのみそ煮	ブロッコリーのサラダ	五目豆		316
28	金	白飯	チャップドポーク	青菜のお浸し	オクラとえのきのポン酢和え		333
29	土						
30	日						
31	月	白飯	鶏のマーマレード照り焼き	いんげんとツナのソテー	れんこんとハムのサラダ		300

◎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) 312

※ 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。