

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 | 白飯 | 焼き鮭 | 青菜のくるみ和え | スパゲッティーサラダ | | 301 |
| 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。