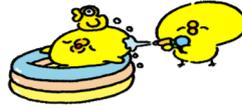


8月の献立表

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	火	白飯	チキンのトマト煮	青菜とじゃこのお浸し	マカロニサラダ	季節の物をご用意します	274
2	水	白飯	あじフライ・レモン添え	大根と水菜のサラダ	ひじきの煮物		314
3	木	白飯	ポークソテー・オニオンソース	いんげんの生姜しょう油和え	さつまいものレモン煮		305
4	金	白飯	ドライカレー	キャベツとしめじのお浸し	うずら卵のしょう油煮		316
5	土						
6	日						
7	月	白飯	豚の塩麴漬焼き	いんげんとツナのマヨネーズ和え	春雨の中華風サラダ		323
8	火	白飯	ハンバーグ・バーベキューソース	青菜のお浸し	ピーマンとさつま揚げのさつと炒め		330
9	水	白飯	さわらの香草焼き	キャベツとカニかまのサラダ	ごぼうの田舎煮		335
10	木	白飯	鶏のから揚げ	ブロッコリーの昆布茶和え	切昆布の煮物		360
11	金	お盆休みのためお弁当はお休みとさせていただきます。					
12	土						
13	日						
14	月						
15	火						
16	水						
17	木						
18	金	白飯	焼き鮭	いんげんと春雨の甘辛煮	レーズンくるみ入りマッシュかぼちゃ		280
19	土						
20	日						
21	月	白飯	鶏むね肉のごま焼き	ブロッコリーのパン粉かけ	ちくわとしらたきの炒り煮		318
22	火	白飯	ポークソテー・トマトソース	青菜とえのきのお浸し	切り干し大根の煮物		355
23	水	白飯	ハムカツ	いんげんのおかか和え	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		290
24	木	白飯	白身魚のカラフル焼き	ゴーヤとシーチキンの炒め物	大根の梅肉和え		263
25	金	白飯	酢鶏	青菜と油揚げの煮浸し	ジャーマンポテト		292
26	土						
27	日						
28	月	白飯	豚のくわ焼き	三色ナムル	かぼちゃときゅうりのサラダ		280
29	火	白飯	チキン・チキンごぼう	ブロッコリーのマジックソルトかけ	しらたきの炒り煮		356
30	水	白飯	ピーマンの肉詰め	おくらの煮浸し	にんじんラペ		302
31	木	白飯	さばの塩麴漬焼き	ラタトゥイユ	切り干し大根のサラダ		310

◎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) 311

※ 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。