

7月の献立表

令和6年(2024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40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	月	白飯	豚の味噌つけ焼き	デパ地下風かぼちゃサラダ	ブロッコリーのパン粉かけ		317
2	火	白飯	レンコン豆腐入り肉団子甘酢あんかけ	キャベツとさつま揚げの煮物	季節の野菜の浅漬け		320
3	水	白飯	チキンのトマトソース煮	青菜とえのきのお浸し	なすの揚げ浸し		297
4	木	白飯	赤魚の煮付け	プルプル中華サラダ	無限ゴーヤ		275
5	金	白飯	ハムカツ	キャベツと干しエビの炒め物	なすとトマトの豆板醤サラダ		310
6							
7							
8	月	白飯	タンドリーチキン	スパゲティナポリタン	大根と水菜のサラダ		310
9	火	白飯	厚揚げの肉巻き	ゴーヤのから揚げ	青菜の辛子和え		330
10	水	白飯	骨なしさんまの塩焼き	ラタトゥイユ	じゃがいも明太		322
11	木	白飯	もち米シュウマイ	つきこんにゃくのピリ辛煮	オクラとえのきのポン酢和え		320
12	金	白飯	豚肉のコチュジャン炒め	青菜のくるみ和え	切昆布の煮物		308
13							
14							
15							
16	火	白飯	焼き鮭	さつまいもの甘煮	マカロニサラダ		290
17	水	白飯	ポークソテーおろしポン酢ソース	レーズンとくるみのマッシュカボチャ	小松菜ひじき桜えびの甘辛炒め		300
18	木	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	なすの南蛮漬け	ごぼうの田舎煮		363
19	金	白飯	なすのマーボーあんかけ	いんげんとジャコのソテー	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		276
20							
21							
22	月	白飯	豚のくわ焼き	ひじきの煮物	スパゲッティサラダ		298
23	火	白飯	筑前煮	夏野菜のカラフルマリネ	いんげんとツナのマヨネーズ和え		312
24	水	白飯	カレーの唐揚げ野菜あんかけ	ポテトサラダ	トウモロコシの塩ゆで		290
25	木	白飯	ピーマンの肉詰め	オクラのだしびたし	もやしのナムル		290
26	金	白飯	チキンソースカツ	小松菜と油揚げの煮物	季節の野菜の浅漬け		320
27							
28							
29	月	白飯	ボラの塩麴つけ焼き	きんぴらごぼう	じゃがいものバジル炒め		265
30	火	白飯	ドライカレー	青菜の塩昆布和え	なすの煮浸し		303
31	水	白飯	とりのから揚げ	ごま油香るオクラとトマトのさっぱり和え	青菜の磯和え		345

◎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)

307

※ 上記熱量(kcal) + 下記ご飯の量別kcal が摂取合計です。

ご 飯 100g: 156kcal

250g: 390kcal

180g: 280kcal

300g: 468kcal

【食品成分表のエネルギーの計算方法が変更となり、白飯のエネルギーが変わっています。】

<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。