

# 8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	木	白飯	チャップドポーク	283	つきこんにやくと ぜんまいの煮物	30	キャベツのなめ茸和え	10		323
2	金	白飯	ごぼうとひじきの鶏つくね	200	切り干し大根とツナの 炒め煮	35	三色ナムル	38		273
3										
4										
5	月	白飯	鶏むね肉の胡麻焼き	228	マカロニ炒め	50	ブロッコリーとコーンの サラダ	30		308
6	火	白飯	煮込みハンバーグ	280	ブロッコリーとコーンの ソテー	30	小松菜のお浸し	10		320
7	水	白飯	白身魚のカラフル焼き	170	なすの味噌炒め	60	冬瓜と鶏ひき肉の旨煮	30		260
8	木	白飯	鶏むね肉のから揚げ	270	キャベツと油揚げの 煮物	10	ブロッコリーのごま和え	30		310
9	金	白飯	豚肉の塩麴つけ焼き	180	小松菜とベーコン炒め	50	じゃがいもの塩昆布バター	40		270
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19	月	白飯	焼き鮭	140	冷製トマトスパゲッティ	60	レーズンとくるみの マッシュカボチャ	60		260
20	火	白飯	麻婆豆腐	250	キャベツとさつま揚げ の炒め煮	30	なすのお浸し	10		290
21	水	白飯	チキンチキンごぼう	250	小松菜のじゃこ炒め	40	キャベツとツナのサラダ	40		330
22	木	白飯	青椒肉絲	180	なすと油揚げの煮浸し	25	ブロッコリーのサラダ	36		241
23	金	白飯	カレイのから揚げ (カレー風味)	180	大根と厚揚げの煮物	50	小松菜の胡麻みそ和え	30		260
24										
25										
26	月	白飯	ローストチキン	192	ブロッコリーとエビの炒 め物	40	キャベツとコーンのサラダ	30		262
27	火	白飯	ドライカレー	256	小松菜と油揚げの 煮びたし	30	夏野菜のカラフルマリネ	15		301
28	水	白飯	アジフライ	224	切り干し大根の煮付け	20	青菜のピーナッツ和え	30		274
29	木	白飯	炒り鶏	200	ひじきの煮物	40	なすの中華サラダ	50		290
30	金	白飯	ポークソテー カポナータソース	262	冬瓜とがんもの煮物	40	オクラとトマトのさっぱり 和え	25		327
31										

◎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)

288

※ 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。