

7月の献立表

H29年度

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	チキンのマスタード焼き	春雨中華サラダ	かぼちゃマッシュ	季節の物をお届けします	470
4	火	白飯	チンジャオロースー	ブロッコリーのおかか和え	里芋のコチジャン煮		292
5	水	白飯	麻婆なす	青菜のお浸しレモン風味	サバの南蛮浸け		405
6	木	白飯	一口ソースかつ	コロコロきゅうりのサラダ	ぜんまいと油揚げの煮物		369
7	金	白飯	アundersー(豚の油みそ)	いんげんのごまよごし	つきこんにゃくのピリ辛煮		419
8	土						
9	日						
10	月	白飯	豚肉のソテーレモンソース	小松菜のからし和え	にんじんのしりしり		450
11	火	白飯	チキンのピザ風蒸し焼き	キャベツとコーンのサラダ	しらたきのきんぴら		315
12	水	白飯	豚肉の竜田揚げ	小松菜としめじのポン酢炒め	切り干し大根の煮物		321
13	木	白飯	さわらの生姜焼き	青菜のソテー	ポテトサラダ		422
14	金	白飯	ピーマンの肉詰め	いんげんとにんじんのソテー	玉こんにゃくのおかか煮		232
15	土						
16	日						
17	月						
18	火	白飯	サバの塩焼き	キャベツの塩昆布和え	かぼちゃの煮物		243
19	水	白飯	豚肉とごぼうの煮物	青菜と油揚げの炒め煮	れんこんのカレーきんぴら		328
20	木	白飯	なすのはさみ揚げ	ピクルス	しめじとひじきのわさびしょう油和え		325
21	金	白飯	チキンのトマト煮	シーザーサラダ	にんじんのグラッセ		380
22	土						
23	日						
24	月	白飯	豚肉のみそだれ焼き	青菜のコーン炒め	青のリポテト		316
25	火	白飯	タンドリーチキン	キャベツとしめじの和え物	里芋の練り胡麻和え		404
26	水	白飯	酢豚	いんげんとちくわのめんつゆ和え	きゅうりの梅おかか		320
27	木	白飯	ハンバーグ	ブロッコリーのごま和え	かぼちゃのスイートサラダ		453
28	金	白飯	焼き鮭	青菜のとろろ昆布和え	なすのこってりみそ炒め		326
29	土						
30	日						
31	月	白飯	豚肉のくわ焼き	和風コールスロー	いんげんと春雨の甘辛煮		409

平均 360

◎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。

※ 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。