

# 8 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	火	白飯	とりのから揚げ	豆苗とさくらえびのいため物	なすの中華浸け	季節の物をご用意します	385
2	水	白飯	ひじき入り塩つくね	青菜のおひたし	玉ねぎのカレーソテー		299
3	木	白飯	いわしのかば焼き	いんげんの酢みそ和え	ごぼうのマヨサラダ		387
4	金	白飯	ぶたにくのしょうが焼き	スティックセニョールのサラダ	にんじんとツナのいため煮		314
5	土						
6	日						
7	月	白飯	ぶたにくの黒酢煮	ピーマンのくたくた煮	かぼちゃときゅうりのサラダ		315
8	火	白飯	白身魚のあんかけ	スティックセニョールとベーコンのソテー	きんぴらごぼう		318
9	水	白飯	とりのオーロラ煮	キャベツの塩こんぶ和えレモン風味	なすのみそ炒め		310
10	木	白飯	ドライカレー	いんげんのごま和え	きゅうりの梅おかか		494
11	金	お盆休みのためお弁当はお休み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	サバの塩焼き	ブロッコリーのパン粉かけ	かぼちゃのいとこ煮		298
19	土						
20	日						
21	月	白飯	ぶたにくとキャベツの甘辛炒め	だいこんとツナのめんつゆ煮	ひじきのサラダ		307
22	火	白飯	とりのコーンフ레이크焼き	コールスローサラダ	わかめとねぎのごま油いため		403
23	水	白飯	クリームチーズインハンバーグ	ブロッコリーのおかか和え	にんじんのしりしり		453
24	木	白飯	さわらのみそ浸け焼き	はるさめ中華サラダ	ジャーマンポテト		390
25	金	白飯	ぶたにくの竜田揚げ	青菜としめじのソテー	ピクルス		296
26	土						
27	日						
28	月	白飯	焼き鮭	いんげんとさつま揚げの煮物	ピーマンとベーコンのソテー		300
29	火	白飯	ぶたにくと玉ねぎのケチャップ炒め	キャベツのラーパーツアイ	ポテトサラダ		427
30	水	白飯	とりにくのみそ焼き	青菜のおかか和え	マカロニサラダ		290
31	木	白飯	なすのミートグラタン	きゅうりの浅浸け	しらたきとえのきのきんぴら		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 349

※ 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。