

8月の献立表

H30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	水	白飯	豚肉の生姜焼き	青菜とえのきのお浸し	かぼちゃのいとこ煮	季節の物をご用意します。	287
2	木	白飯	鮭のマヨネーズ焼き	春雨の中華サラダ	ピーマンとクルミのみそ炒め		327
3	金	麦飯	ドライカレー	コールスローサラダ	きんぴらごぼう		400
4	土	お盆休みの為お弁当はお休みさせていただきます。					
5	日						
6	月	白飯	チンジャオロースー	ブロッコリーのおかか和え	スパゲティーサラダ		297
7	火	白飯	鶏肉のチーズパン粉焼き	いんげんのごま和え	切り干し大根のはりはりサラダ		356
8	水	白飯	白身魚の甘酢あんかけ	キャベツとベーコンのソテー	ひじきの煮物		336
9	木	麦飯	とんかつ	青菜のお浸し	にんじんとツナの炒め煮		404
10	金	白飯	豚肉のみそ浸け焼き	いんげんの当座煮	つきこんにゃくの炒り煮		234
11	土	お盆休みの為お弁当はお休みさせていただきます。					
12	日						
13	月						
14	火						
15	水						
16	木						
17	金	白飯	焼き鮭	ブロッコリーの昆布茶和え	かぼちゃとレーズンのサラダ		224
18	土						
19	日						
20	月	白飯	チャップドポーク炒め玉ねぎ添え	青菜のおかか和え	れんこんのカレーきんぴら		336
21	火	白飯	とりのから揚げ	いんげんのみそマヨネーズ和え	ジャーマンポテト		432
22	水	白飯	さごちのみそ浸け焼き	青菜とベーコンのソテー	マカロニサラダ		359
23	木	白飯	ポークピカタ	ブロッコリーのサラダ	切り干し大根の煮物		334
24	金	麦飯	麻婆茄子	キャベツの塩昆布和え	しらたきとえのきのきんぴら		306
25	土						
26	日						
27	月	白飯	チキンのトマト煮	ブロッコリーのパン粉かけ	大豆とこんにゃくの煮物		332
28	火	白飯	いわしのかば焼き	青菜と油揚げの炒め煮	オーロラポテト		273
29	水	白飯	豚肉と根菜類のうま煮	いんげんとちくわの生姜和え	わかめとねぎの炒め物		310
30	木	白飯	なすのはさみ揚げ	キャベツときくらげの酢の物	にんじんしりしり		338
31	金	白飯	ポークソテー・カレーソース	青菜とハムのナムル風	ごぼうのサラダ		320

◎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) 327

※ 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。