



# 6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	金	白飯	豚肉の生姜焼き	青菜とえのきのお浸し	さつまいものレモン煮	季節の物をご用意します	298
2	土						
3	日						
4	月	白飯	鶏肉のみそ浸け焼き	キャベツときゅうりのピリ辛浸け	にんじんと玉ねぎのツナ炒め		274
5	火	麦飯	タコスミート	いんげんのおかか和え	ミモザサラダ		297
6	水	白飯	豚肉の竜田揚げ	青菜のナムル	こんにやくときのこの煮物		378
7	木	白飯	焼き鮭・厚焼き卵	ブロッコリーのカレーソテー	ひじきの煮物		275
8	金	白飯	豚肉と根菜のうま煮	青菜と油揚げの炒め煮	切り干し大根のはりはりサラダ		292
9	土						
10	日						
11	月	白飯	チンジャオロースー	キャベツの塩昆布和え	マカロニサラダ		267
12	火	白飯	鶏むね肉のチリソース	青菜とコーンのソテー	もやし中華サラダ		356
13	水	白飯	ポークピカタ	いんげんの生姜和え	ナポリタン		323
14	木	白飯	和風ハンバーグポン酢あんかけ	フキの煮物	大根・きゅうりの梅風味和え		280
15	金	白飯	サバの味噌煮	青菜のお浸し	焼きうどん		384
16	土						
17	日						
18	月	白飯	豚肉のおろし玉ねぎ煮	キャベツとツナのソテー	ごぼうのサラダ		308
19	火	白飯	鶏の甘酢炒め	いんげん当座煮	大根サラダ		315
20	水	白飯	チーズインハムカツ	ブロッコリーの中華ごま和え	しらたきの炒り煮		331
21	木	白飯	鮭のホワイトグラタン	キャベツときこのおひたし	レーズン入りマッシュかぼちゃ		384
22	金	白飯	ドライカレー	青菜のポン酢和え	にんじん・しめじの青のり炒め		357
23	土						
24	日						
25	月	白飯	豚肉のバーベキューソース	和風コールスロー	きのこのマリネ		373
26	火	麦飯	麻婆茄子	きゅうりと生姜のさっぱり和え	大根とベーコンのスープ煮		326
27	水	白飯	あじフライ	青菜とにんじんの和え物	みそかつお節のキャベツサラダ		282
28	木	白飯	豚肉の黒酢煮	マカロニサラダ	キャベツと桜えびのソテー		293
29	金	白飯	タンドリーチキン	ブロッコリーのサラダ	大豆・アーモンドの甘煮		327
30	土						

◎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) 320

※ 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。