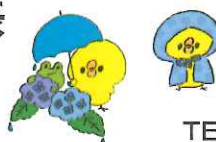


6月の献立表

令和2年(2020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	月	白飯	豚のみそ漬け	いんげんとちくわのぼん酢和え	切り昆布の煮物	季節の物をご用意します	286
2	火	白飯	白身魚のムニエル・レモンバジル風味	青菜と油揚げの煮浸し	ジャーマンポテト		282
3	水	白飯	ハンバーグ・和風おろしソース	キャベツときのこのお浸し	フキの煮物		305
4	木	白飯	鶏のカレーマヨネーズ焼き	ブロッコリーのパン粉かけ	きんぴらごぼう		338
5	金	白飯	ハムカツ	青菜とじゃこのお浸し	かぼちゃときゅうりのサラダ		339
6	土						
7	日						
8	月	白飯	麻婆なす	シーザーサラダ	わかめと枝豆のポン酢和え		328
9	火	白飯	ポークソテー・香味野菜と玉ねぎの和風ソース	青菜の塩昆布和え	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		274
10	水	白飯	サバのみそ煮	キャベツのホットサラダ	粉ふき芋		375
11	木	白飯	とりのから揚げ	いんげんのおかか和え	ひじきの煮物		355
12	金	白飯	豚肉とごぼうのうま煮	ブロッコリーのサラダ	さつまいものレモン煮		319
13	土						
14	日						
15	月	白飯	焼き鮭	青菜とベーコンのソテー	春雨の中華サラダ		280
16	火	白飯	えびカツ	ブロッコリーの昆布茶和え	ごぼうとこんにゃくの煮物		298
17	水	白飯	鶏むね肉のごま焼き	コールスローサラダ	切り干し大根の煮物		329
18	木	白飯	チンジャオロースー	いんげんとツナのマヨネーズ和え	かぼちゃの甘煮		270
19	金	白飯	かじきの照り焼き・きぬさや添え	青菜のくるみ和え	マカロニサラダ		286
20	土						
21	日						
22	月	白飯	豚肉の黒酢煮	いんげんのごま和え	じゃがいもとコーンのバターソテー		311
23	火	白飯	ドライカレー	キャベツときくらげの酢の物	つきこんにゃくのピリ辛煮		355
24	水	白飯	回鍋肉	ブロッコリーのおかか和え	にんじんとさつま揚げの煮物		326
25	木	白飯	あじフライ	青菜とえのきのお浸し	れんこんとハムのサラダ		274
26	金	白飯	チキンのトマト煮	いんげんのからしみそ和え	なすの田楽		320
27	土						
28	日						
29	月	白飯	ポークソテー・レモンマスタードソース	青菜とにんじんのオイスターソース炒め	わかめの酢の物		307
30	火	白飯	うずらスコッチエッグ	キャベツときゅうりの浅漬け	にんじんのグラッセ		358

◎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) 314

※ 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。