

6月の献立表

令和3年(2021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	火	白飯	麻婆なす	青菜のお浸し	大根とツナの炒め煮	季節の物をご用意します	266
2	水	白飯	豚肉とごぼうのうま煮	じゃがいもの塩昆布和え	アスパラガスのソテー		286
3	木	白飯	鶏の照り焼き	青菜のポン酢和え	マカロニサラダ		312
4	金	白飯	酢豚	キャベツときのこのお浸し	かぼちゃの生姜あんかけ		361
5	土						
6	日						
7	月	白飯	焼き鮭	青菜と油揚げの煮浸し	春雨の中華サラダ		308
8	火	白飯	ソースチキンかつ	ブロッコリー昆布茶和え	しらたきの炒り煮		342
9	水	白飯	豚肉の黒酢煮	チンゲン菜のソテー	切り干し大根の煮物		387
10	木	白飯	鶏ときのこの袋煮	三色ナムル	ごぼうとこんにゃくの煮物		294
11	金	白飯	サバのみそ煮	いんげんのおかか和え	にんじんしりしり		353
12	土						
13	日						
14	月	白飯	豚肉のコチジャン炒め	コールスローサラダ	マッシュかぼちゃ		382
15	火	白飯	れんこん入り肉団子	キャベツとコーンのソテー	ピーマンのみそ炒め		340
16	水	白飯	チキンのチーズパン粉焼き	いんげんのお浸し	ひじきの煮物		307
17	木	白飯	豚の竜田揚げ	ブロッコリーの辛子和え	つきこんにゃくとぜんまいの煮物		320
18	金	白飯	かじきの照り焼き	青菜のくるみ和え	きんぴらごぼう		315
19	土						
20	日						
21	月	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	わかめときゅうりの酢の物		261
22	火	白飯	チキンのトマト煮	ブロッコリーの塩ゆで	切り干し大根の中華風サラダ		310
23	水	白飯	ポークソテー・オニオンソース	青菜とえのきのお浸し	かぼちゃときゅうりのサラダ		268
24	木	白飯	あじフライ	キャベツのおかか和え	切り昆布の煮物		274
25	金	白飯	ごぼうとひじきの豚つくね	さつまいものレモン煮	なすの田楽		345
26	土						
27	日						
28	月	白飯	サバの塩焼き・レモン添え	青菜のごま和え	スパゲティーサラダ		312
29	火	白飯	豚のみそ浸け	いんげんの当座煮	じゃがいもとコーンのバターソテー		286
30	水	白飯	油淋鶏	ブロッコリーのハーブソルトかけ	れんこんとハムのサラダ		336

※ 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

平均(kcal) 316

<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。