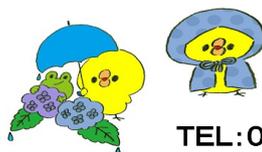


6月の献立表

令和5年(2023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 | 木 | 白飯 | 焼き鮭 | 青菜と干しエビのお浸し | さつまいものレモン煮 | 季節の物をご用意します | 285 |
| 2 | 金 | 白飯 | ごぼうとひじきの豚つくね | シーザーサラダ | にんじんと卵の炒め物 | | 315 |
| 3 | 土 | | | | | | |
| 4 | 日 | | | | | | |
| 5 | 月 | 白飯 | 鶏むね肉のごま焼き | 三色ナムル | かぼちゃときゅうりのサラダ | | 287 |
| 6 | 火 | 白飯 | 豚肉の照りマヨソース | ブロッコリーのごま和え | つきこんにゃくとぜんまいの煮物 | | 296 |
| 7 | 水 | 白飯 | さばの塩麴漬け焼き | キャベツとカニかまのサラダ | しらたきの炒り煮 | | 316 |
| 8 | 木 | 白飯 | 白身魚のから揚げ・野菜あんかけ | 大根の梅肉和え | スパゲティーナポリタン | | 302 |
| 9 | 金 | 白飯 | チンジャオロースー | いんげんの昆布茶和え | ジャーマンポテト | | 282 |
| 10 | 土 | | | | | | |
| 11 | 日 | | | | | | |
| 12 | 月 | 白飯 | 豚肉のくわ焼き | ブロッコリーのパン粉かけ | 春雨の中華風サラダ | | 318 |
| 13 | 火 | 白飯 | 酢鶏 | キャベツときのこのお浸し | 切り干し大根の煮物 | | 325 |
| 14 | 水 | 白飯 | ハンバーグ・和風おろしソース | コールスローサラダ | ひじきの煮物 | | 336 |
| 15 | 木 | 白飯 | さわらの香草焼き | いんげんの生姜しょう油和え | さつまいもの甘煮 | | 346 |
| 16 | 金 | 白飯 | 豚肉と根菜類のうま煮 | 青菜とじゃこのお浸し | マカロニサラダ | | 274 |
| 17 | 土 | | | | | | |
| 18 | 日 | | | | | | |
| 19 | 月 | 白飯 | 鶏のコーンフレーク焼き | ブロッコリーのマジックソルトかけ | れんこんとハムのサラダ | | 309 |
| 20 | 火 | 白飯 | ポークソテー・トマトソース | ピーマンとさつま揚げのさっと炒め | ごぼうの田舎煮 | | 325 |
| 21 | 水 | 白飯 | あじフライ・レモン添え | 大根と水菜のサラダ | 切昆布の煮物 | | 304 |
| 22 | 木 | 白飯 | 厚揚げの肉巻き | 青菜のお浸し | 五目豆 | | 315 |
| 23 | 金 | 白飯 | ドライカレー | キャベツの塩昆布和え | うずら卵のしょう油煮 | | 356 |
| 24 | 土 | | | | | | |
| 25 | 日 | | | | | | |
| 26 | 月 | 白飯 | 焼き鮭 | 青菜・ベーコン・コーンのソテー | しらたきとちくわの煮物 | | 297 |
| 27 | 火 | 白飯 | 豚肉の粒マスタード焼き | ブロッコリーのサラダ | レーズンくるみ入りマッシュかぼちゃ | | 313 |
| 28 | 水 | 白飯 | チキン・チキンごぼう | いんげんのおかか和え | 切り干し大根のサラダ | | 350 |
| 29 | 木 | 白飯 | ポークソテー・オニオンソース | 青菜と油揚げの煮浸し | にんじんのラペ | | 280 |
| 30 | 金 | 白飯 | れんこんのはさみ揚げ | わかめの酢の物 | いんげんと春雨の甘辛煮 | | 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(kcal) 311

※ 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。