

6月の献立表

令和6年(2024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40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							
2							
3	月	白飯	焼き鮭	厚揚げの粉ぶし和え	マカロニサラダ		286
4	火	白飯	ポークソテーオニオンソース	キャベツとカニカマのサラダ	青菜のピーナツ和え		306
5	水	白飯	とりのから揚げ	青菜のお浸し	ピクルス		342
6	木	白飯	肉じゃが	キャベツのもみ漬け	にんじんのラペ		340
7	金	白飯	鶏むね肉のごま焼き	ひじきの煮物	ブロッコリーのサラダ		334
8							
9							
10	月	白飯	豚の塩麴漬け焼き	スパゲティナポリタン	かぼちゃの甘煮		310
11	火	白飯	チキンチキンごぼう	青菜とえのきのお浸し	大根の梅和え		300
12	水	白飯	赤魚の煮付け	大学いも	青菜とベーコンとコーンのソテー		300
13	木	白飯	レンコンのはさみ揚げ	青菜と油揚げの煮びたし	紅白なます		320
14	金	白飯	炒り鶏	キャベツのラーパーツァイ	ポテトサラダ		305
15							
16							
17	月	白飯	ローストチキン	大根サラダジャコソース	青菜のくるみ和え		297
18	火	白飯	豚の竜田揚げ	青菜のおかか和え	雪花大根		320
19	水	白飯	サバの味噌煮	三色ナムル	金時豆の甘煮		323
20	木	白飯	煮込みハンバーグ	青菜の磯和え	キャベツのアンチョビ炒め		341
21	金	白飯	豚肉のもろみ焼き	キャベツと油揚げの煮物	いんげんの生姜醤油和え		254
22							
23							
24	月	白飯	豚肉の照りマヨソース	きんぴらごぼう	キノコ入りペペロンチーノ		325
25	火	白飯	酢鶏	ひじきと玉ねぎの和風サラダ	いんげんと春雨の甘辛煮		320
26	水	白飯	青椒肉絲	レーズンとくるみのマッシュカボチャ	切り干し大根のサラダ		315
27	木	白飯	豆腐入り鶏つくね	春雨の中華風サラダ	いんげんとジャコのソテー		308
28	金	白飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き	大根と水菜のサラダ	五目豆		240
29							
30							

◎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)

309

※ 上記熱量(kcal) + 下記ご飯の量別kcal が摂取合計です。

ご飯 100g: 156kcal

250g: 390kcal

180g: 280kcal

300g: 468kcal

食品成分表のエネルギーの計算方法が変更となり、白飯のエネルギーが変わっています。

<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。