

6月の献立表

H29年度

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	豚とごぼうの煮物	小松菜とベーコンのマヨ炒め	切り干し大根のはりはりサラダ	季節の物をご用意します	359
2	金	白飯	肉団子の甘酢あん	いんげんとにんじんのごま和え	玉ねぎのカレーソテー		331
3	土						
4	日						
5	月	白飯	鶏肉のチーズパン粉焼き	小松菜と油揚げの炒め煮	ひじきのサラダ		365
6	火	白飯	豚肉の竜田揚げ	青菜の七味和え	にんじんのナムル		314
7	水	白飯	タコスミート	ブロッコリーのおかか和え	ごぼうの胡麻酢		342
8	木	白飯	豚肉のみそ焼き	かぼちゃときゅうりのサラダ	つきこんにゃくの炒り煮		342
9	金	白飯	サバの辛味焼き	春雨といんげんの甘辛煮	にんじんのスープ煮		343
10	土						
11	日						
12	月	白飯	豚肉とキャベツの甘辛炒め	青菜のごまよごし	ピクルス		326
13	火	白飯	タンドリーチキン	春雨中華サラダ	にんじん油揚げの含め煮		373
14	水	白飯	いわしのかば焼き	いんげんの酢味噌和え	ごぼうのマヨサラダ		335
15	木	白飯	ドライカレー	キャベツの塩昆布和え	きゅうりの梅おかか		344
16	金	白飯	豚肉の生姜焼き	ブロッコリーのパン粉かけ	にんじんとツナの炒め煮		332
17	土						
18	日						
19	月	白飯	豚肉の黒酢煮	青菜の中華風和え物	いも南京サラダ		343
20	火	白飯	照り焼きチキン	コールスローサラダ	里芋の煮ころがし		365
21	水	白飯	ひじき入り塩つくね	いんげんとさつま揚げの煮物	にんじんの甘酢生姜		317
22	木	白飯	チーズインハムカツ	キャベツのラーパーツアイ	きんぴらごぼう		466
23	金	白飯	鯛のムニエル	青菜とベーコンのソテー	マカロニサラダ		321
24	土						
25	日						
26	月	白飯	豚肉のバーベキューソース	青菜の辛子しょう油和え	わかめのねぎごま炒め		325
27	火	白飯	さわらのみそ浸け	きくらげとキャベツの酢の物	細切りじゃが炒め		306
28	水	白飯	豚肉のコチジャン炒め	いんげんのごまマヨ和え	ひじきの煮物		381
29	木	白飯	油淋鶏	青菜のソテー	キャベツのマスタード煮		446
30	金	白飯	ポークビーンズ	ブロッコリーのサラダ	れんこんのきんぴら		333

平均 350

◎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。

※ 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。