

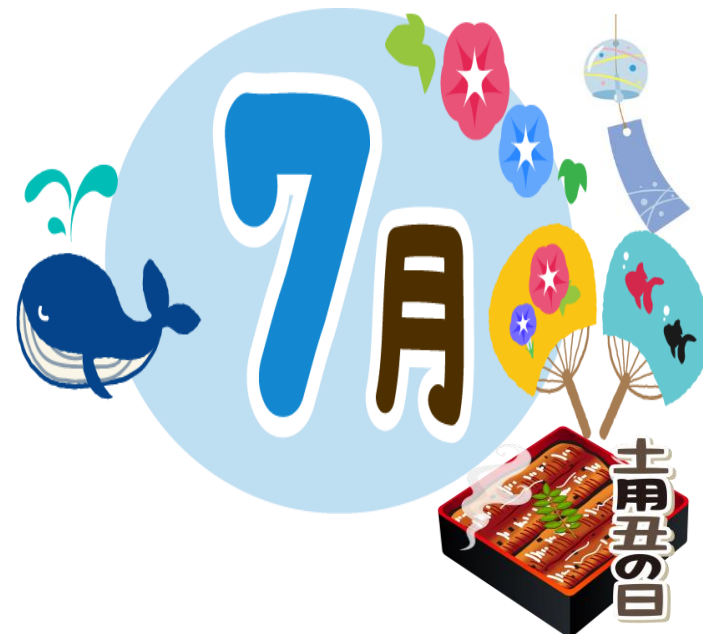
# しまた川苑通所献立表（令和6年7月後半）



16 (火)	<b>マヨポン酢 チキン</b>	野菜のソテー 煮付（大根） 酢物（もずく） 味噌汁	584 kcal
17 (水)	<b>さばのうめ煮</b>	煮付（ごぼう・いんげん） じゃが芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	672 kcal
18 (木)	<b>ポーク チャップ</b>	ビーフソテー キャベツの煮浸し 和え物（ブロッコリー） 味噌汁	543 kcal
19 (金)	<b>魚田（たら）</b>	かぼちゃの煮つけ 煮浸し（小松菜） おろし和え かき卵汁	534 kcal

22 (月)	<b>鶏ササミの 梅かけ</b>	煮付（じゃが芋） 大根生酢 かき卵汁	484 kcal
23 (火)	<b>さばの幽庵焼</b>	煮付け（里芋） 白菜のそぼろ煮 いんげんの白和え 味噌汁	595 kcal
24 (水)	<b>豚ヒシの 甘酢煮</b>	大根の煮付 辛子和え（キャベツ） 味噌汁	484 kcal
25 (木)	<b>誕生食 冷しゃぶ風</b>	揚げなすの田楽 煮付け 酢物（きゅうり） 甘夏羹と ミルク羹の盛り合わせ 金銀汁	572 kcal
26 (金)	<b>青炒肉絲</b>	うずら豆の甘煮 冷奴 味噌汁	518 kcal

29 (月)	<b>さわらの 西京焼</b>	白煮（長芋） 煮浸し（白菜） 大根サラダ 味噌汁	563 kcal
30 (火)	<b>ポークピカタ</b>	スープ煮（じゃが芋） なすの煮浸し 酢物 味噌汁	498 kcal
31 (水)	<b>鮭の塩麹焼き</b>	キャベツのゆかり和え 煮付（じゃがいも） 蒸しなす かき卵汁	476 kcal



※材料の関係等で献立を変更する事があります。ご了承下さい。  
※毎食御飯が付きます。カロリーには御飯（1食150g）が含まれています。