

しまた川苑通所献立表（令和6年7月前半）

1 (月)	赤魚のおろし煮	煮浸し（なす） 冷奴 かき卵汁	537 kcal
2 (火)	ポークピカタ	茹で野菜(キャベツ) 煮付(かぼちゃ) 拌三絲 味噌汁	520 kcal
3 (水)	さわらのみそマヨパン粉焼き	ビーフンソテー キャベツの煮浸し すりながし 味噌汁	614 kcal
4 (木)	鶏肉の山賊焼き	甘辛煮（さつま芋） 冬瓜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	665 kcal
5 (金)	散らし寿司	揚げなすのおろし浸し フルーツミックス すまし汁	635 kcal

8 (月)	豚ヒシのもろみ焼き	野菜のソテー キャベツの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁	525 kcal
9 (火)	鮭の塩焼き	大根おろし じゃがいものそぼろ煮 酢物 味噌汁	492 kcal
10 (水)	チキンソテー	バークドポテト 煮浸し(白菜) 大根生酢 かき卵汁	573 kcal
11 (木)	さばの煮魚	煮つけ（焼き豆腐） なすとソーメンの田舎煮 いんげんの白和え 味噌汁	625 kcal
12 (金)	焼肉風炒め物	うずらの甘煮 すりながし 味噌汁	533 kcal

15 (月)	散らし寿司	揚げなすのおろし浸し フルーツ（ぶどう） すまし汁	555 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。