



しまた川苑通所献立表（令和6年9月前半）



2 (月)	タンドリ チキン	スープ煮(じゃが芋) 大根の煮つけ プリン 味噌汁	579 kcal
3 (火)	さわらの 西京焼	甘辛煮(さつま芋) 煮浸し(なす) 青りんごゼリー 味噌汁	584 kcal
4 (水)	豚ヒシの 甘酢煮	里芋の煮付 水ようかん 味噌汁	590 kcal
5 (木)	鮭の もろみ焼き	白煮(長芋) 煮浸し(白菜) いちごヨーグルト 味噌汁	563 kcal
6 (金)	すきやき風煮	金時豆の甘煮 きららヨーグルト かき卵汁	575 kcal

9 (月)	赤魚の カレー焼き	野菜のソテー なすの煮浸し いちごヨーグルト かき卵汁	509 kcal
10 (火)	焼肉風炒め物	うすらの甘煮 プリン 味噌汁	537 kcal
11 (水)	たらの 竜田揚げ	大根おろし 煮しめ 青りんごゼリー 味噌汁	567 kcal
12 (木)	鶏肉の 幽庵焼き	ビーフンソテー 煮浸し(キャベツ) 水ようかん 味噌汁	657 kcal
13 (金)	さばのうめ煮	煮つけ(牛蒡・人参) 大根の煮付 プリン 味噌汁	596 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。