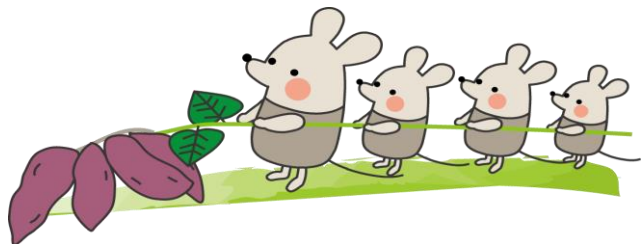


しまた川苑通所献立表（令和6年 10月前半）



1 (火)	鮭の塩焼き	大根おろし 煮付(じゃが芋) 水ようかん 味噌汁	567 kcal
2 (水)	すきやき風煮	金時豆の甘煮 いちごヨーグルト 味噌汁	589 kcal
3 (木)	たらの おろし煮	そぼろ煮(白菜) オレンジゼリー かき卵汁	552 kcal
4 (金)	豚ヒシの 塩麴焼き	甘辛煮(さつま芋) 大根の煮付け フルーチェ(もも) 味噌汁	490 kcal

7 (月)	たらの カレー ムニエル	スープ煮(じゃが芋) 大根の煮つけ オレンジゼリー 味噌汁	510 kcal
8 (火)	ポーク チャップ	ビーフンソテー 冬瓜のくず煮 プリン 味噌汁	559 kcal
9 (水)	鮭の南部焼き	煮付け(里芋) 煮浸し(なす) 水ようかん 味噌汁	579 kcal
10 (木)	鶏肉の 山賊焼き	キャベツのゆかり和え 煮浸し(白菜) フルーチェ(りんご) かき卵汁	556 kcal
11 (金)	煮魚 (さわら)	煮付(ごぼう・いんげん) 煮付(じゃが芋) きららヨーグルト 味噌汁	605 kcal

14 (月)	散らし寿司	炊き合わせ(高野豆腐) いちごヨーグルト すまし汁	563 kcal
15 (火)	さばのうめ煮	煮付(ごぼう・焼豆腐) 煮しめ フルーチェ(もも) 味噌汁	607 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。