

# しまた川苑通所献立表（令和6年 10月前半）



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

7 (月)	<b>たらの カレー ムニエル</b>	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)	<b>ポーク チャップ</b>	ビーフソテー 冬瓜のくず煮 プリン 味噌汁	559 kcal
9 (水)	<b>鮭の南部焼き</b>	煮付け(里芋) 煮浸し(なす) 水ようかん 味噌汁	579 kcal
10 (木)	<b>鶏肉の 山賊焼き</b>	キャベツのゆかり和え 煮浸し(白菜) フルーツ(りんご) かき卵汁	556 kcal
11 (金)	<b>煮魚 (さわら)</b>	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)	<b>散らし寿司</b>	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)	<b>さばのうめ煮</b>	煮付(ごぼう・焼豆腐) 煮しめ フルーツ(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。