



しまた川苑通所献立表（令和6年 11月前半）



1 (金)	トンカツ	茹で野菜(キャベツ) 煮付(じゃがいも) いちごヨーグルト 味噌汁	618 kcal
----------	-------------	--	-------------

4 (月)	散らし寿司	豆腐田楽 きららヨーグルト すまし汁	581 kcal
5 (火)	ポークピカタ	野菜のソテー キャベツの煮浸し フルーチェ(いちご) 味噌汁	496 kcal
6 (水)	タラの 竜田揚げ	大根おろし 煮浸し(冬瓜) ぶどうゼリー かき卵汁	534 kcal
7 (木)	鶏肉の 山賊焼き	甘辛煮(さつまいも) なすの煮浸し 水ようかん 味噌汁	675 kcal
8 (金)	赤魚の煮魚	煮付(ごぼう・人参) 煮しめ プリン 味噌汁	543 kcal

11 (月)	柳川風煮	うずらの甘煮 プリン 味噌汁	618 kcal
12 (火)	さけの塩焼き	大根おろし 冬瓜のくず煮 きららヨーグルト 味噌汁	481 kcal
13 (水)	チキンカツ	茹で野菜(キャベツ) 里芋の煮物 青りんごゼリー 味噌汁	636 kcal
14 (木)	さわらの 山椒風味焼き	白煮(長芋) けんちょう(大根) フルーチェ(ピ-チ) かき卵汁	514 kcal
15 (金)	ポーク チャップ	スープ煮(じゃが芋) キャベツの煮浸し 水ようかん 味噌汁	571 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。
 ※毎食御飯が付きまます。カロリーには御飯(1食150g)が含まれています。