

しまた川苑通所献立表（令和6年 11月後半）

18 (月)	赤魚の西京焼	甘辛煮（さつまいも） 煮しめ ぶどうゼリー かき卵汁	573 kcal	25 (月)	トンカツ	茹で野菜(キャベツ) 冬瓜の煮浸し プリン 味噌汁	589 kcal
19 (火)	鶏ササミの梅かけ	なすの煮浸し プリン 味噌汁	470 kcal	26 (火)	誕生食 鯛の梅焼	なすの揚げ浸し 伊達巻き（手作り） 煮合わせ 養老豆腐 りんごのコンポート すまし汁	676 kcal
20 (水)	鮭の照焼き	白煮(里芋) 煮浸し(白菜) フルーツミックス 味噌汁	575 kcal	27 (水)	ハンバーグ	スープ煮(じゃが芋) 大根の煮付 いちごヨーグルト 味噌汁	597 kcal
21 (木)	豚ヒシの甘酢煮	かぼちゃのいとこ煮 きららヨーグルト 味噌汁	583 kcal	28 (木)	さわらのみそマヨパン粉焼き	甘辛煮（さつまいも） キャベツの煮浸し ぶどうゼリー 味噌汁	646 kcal
22 (金)	煮魚(サワラ)	煮付（ごぼう・いんげん） 冬瓜のくず煮 青りんごゼリー 味噌汁	555 kcal	29 (金)	鶏肉の山賊焼き	キャベツのゆかり和え 煮込 きららヨーグルト かき卵汁	602 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。