



しまた川苑通所献立表（令和7年 1月前半）



6 (月)	散らし寿司	ふるふき大根 フルーチェ（ピーチ） すまし汁	559 kcal
7 (火)	七草粥	竜田揚げ（赤魚） 大根おろし 煮しめ 水ようかん 味噌汁	550 kcal
8 (水)	ピーマンの 肉詰め	スープ煮（じゃが芋） 煮浸し（小松菜） きららヨーグルト 味噌汁	558 kcal
9 (木)	さばのうめ煮	煮付（人参・いんげん） 豆腐のくす煮 ぶどうゼリー かき卵汁	626 kcal
10 (金)	豚肉の 焼肉タレ あんかけ	野菜のソテー じゃが芋の煮付 プリン 味噌汁	527 kcal

13 (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	584 kcal
14 (火)	青炒肉絲	金時豆の甘煮 フルーツミックス かき卵汁	590 kcal
15 (水)	さけの塩焼き	大根おろし 豚肉じゃが 水ようかん 味噌汁	567 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。