



# しまた川苑通所献立表（令和7年 1月前半）



6 (月)	<b>散らし寿司</b>	ふるふき大根 フルーチェ（ピーチ） すまし汁	559 kcal
7 (火)	<b>七草粥</b>	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)	<b>ピーマンの 肉詰め</b>	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)	<b>さばのうめ煮</b>	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)	<b>豚肉の 焼肉タレ あんかけ</b>	野菜のソテー じゃが芋の煮付 プリン 味噌汁	527 kcal

13 (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	584 kcal
14 (火)	<b>青炒肉絲</b>	金時豆の甘煮 フルーツミックス かき卵汁	590 kcal
15 (水)	<b>さけの塩焼き</b>	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。