

*****しまた川苑通所献立表（令和7年 1月後半）*****



16 (木)	ポークピカタ	ビーフソテー 大根の煮付 プリン 味噌汁	533 kcal
17 (金)	さばの カレー焼き	煮付け(里芋) 白菜の煮浸し オレンジゼリー 味噌汁	577 kcal

20 (月)	焼肉風炒め物	煮付(かぼちゃ) フルーチェ(みかん) かき卵汁	523 kcal
21 (火)	さばの塩焼き	大根おろし 煮しめ プリン 味噌汁	553 kcal
22 (水)	チキンカツ	茹で野菜(キャベツ) 冬瓜のくず煮風 きららヨーグルト 味噌汁	613 kcal
23 (木)	さけの ムニエル	野菜のソテー じゃが芋のそぼろ煮 オレンジゼリー 味噌汁	567 kcal
24 (金)	誕生食 鯛の西京焼	野菜巻き 厚焼き卵 煮合わせ ほうれん草ののり巻き 果物(いちご) 牛乳羹 すまし汁	702 kcal

27 (月)	鮭の幽庵焼	キャベツのゆかり和え 煮しめ 青りんごゼリー 味噌汁	526 kcal
28 (火)	鶏の 甘酢あんかけ	スープ煮(じゃが芋) キャベツの煮びたし フルーチェ(メロン) 味噌汁	616 kcal
29 (水)	さわらの みそマヨ パン粉焼き	甘辛煮(さつまいも) 大根のそぼろ煮 水ようかん 味噌汁	692 kcal
30 (木)	八宝菜	里芋の煮付 ぶどうゼリー かき卵汁	502 kcal
31 (金)	煮魚(さば)	煮付け(ごぼう・人参) 肉じゃが きららヨーグルト 味噌汁	627 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。