

しまた川苑通所献立表（令和7年 2月前半）

3 (月)	トンカツ	茹で野菜(キャベツ) 冬瓜の煮浸し フルーツヨーグルト 味噌汁	598 kcal
4 (火)	サバの塩焼き	大根おろし 里芋の味噌煮 水ようかん 味噌汁	605 kcal
5 (水)	鶏ササミの マスタード 焼き	スープ煮(じゃが芋) 煮浸し(白菜) きららヨーグルト かき卵汁	514 kcal
6 (木)	煮魚(赤魚)	煮付(ごぼう・いんげん) 大根のそぼろ煮 プリン 味噌汁	522 kcal
7 (金)	青炒肉絲	金時豆の甘煮 いちごヨーグルト 味噌汁	554 kcal

10 (月)	赤魚の もろみ焼き	白煮(長芋) 白菜の煮浸し フルーツミックス かき卵汁	559 kcal
11 (火)	散らし寿司	豆腐田楽 ぶどうゼリー すまし汁	584 kcal
12 (水)	煮魚(サバ)	煮付(人参・いんげん) 煮付(大根) いちごヨーグルト 味噌汁	603 kcal
13 (木)	柳川風煮	里芋の煮付 青りんごゼリー 味噌汁	618 kcal
14 (金)	えぞバーグ	大根おろしあんかけ 肉じゃが チョコレートババロア 味噌汁	553 kcal



※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。