

# しまた川苑通所献立表（令和7年 3月後半）

17 (月)	<b>豚しゃぶ ごまたれかけ</b>	じゃが芋の煮物 プリン 味噌汁	559 kcal
18 (火)	<b>タラの 野菜甘酢 あんかけ</b>	煮付(かぼちゃ) いちごヨーグルト 味噌汁	620 kcal
19 (水)	<b>ササミ のり塩チキン</b>	スープ煮(じゃが芋) 大根の煮つけ 水ようかん 味噌汁	553 kcal
20 (木)	<b>散らし寿司</b>	揚げ出し豆腐 青りんごゼリー すまし汁	611 kcal
21 (金)	<b>焼肉風炒め物</b>	うずら豆の甘煮 きららヨーグルト かき卵汁	545 kcal

24 (月)	<b>魚田(たら)</b>	煮付け(里芋) キャベツの煮浸し いちごヨーグルト 味噌汁	531 kcal
25 (火)	<b>誕生食 天ぷら &amp; 鯛の梅焼き</b>	野菜巻き 厚焼き卵 炊き合わせ(高野豆腐) 果物(いちご) 牛乳羹 すまし汁	824 kcal
26 (水)	<b>鮭のムニエル マヨポンソース</b>	スープ煮(じゃが芋) 白菜の煮浸し ぶどうゼリー かき卵汁	573 kcal
27 (木)	<b>すきやき風煮</b>	うずら豆の甘煮 プリン 味噌汁	579 kcal
28 (金)	<b>赤魚の 竜田揚げ</b>	大根おろし 煮しめ 水ようかん 味噌汁	616 kcal

31 (月)	<b>鶏肉の 照り焼き</b>	野菜のソテー 煮付(かぼちゃ) フルーチェ(もも) 味噌汁	567 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。