



# しまた川苑通所献立表（令和7年4月前半）



1 (火)	<b>さわらの みそマヨ パン粉焼き</b>	煮付け(里芋) 白菜の煮びたし きららヨーグルト かき卵汁	591 kcal
2 (水)	<b>青炒肉絲</b>	うずらの甘煮 プリン 味噌汁	552 kcal
3 (木)	<b>煮魚（赤魚）</b>	煮付(ごぼう・いんげん) 豆腐のくず煮 チョコレートババロア 味噌汁	587 kcal
4 (金)	<b>トンカツの おろし あんかけ</b>	茹で野菜(春キャベツ) じゃが芋の煮物 オレンジゼリー 味噌汁	632 kcal

7 (月)	<b>鮭の マスタード ソースかけ</b>	ビーフンソテー 煮付(大根) きららヨーグルト かき卵汁	590 kcal
8 (火)	<b>やわらか ミートローフ</b>	スープ煮(じゃが芋) キャベツの煮びたし ぶどうゼリー 味噌汁	587 kcal
9 (水)	<b>タラの 野菜甘酢 あんかけ</b>	南瓜のそぼろ煮 フルーツヨーグルト 味噌汁	654 kcal
10 (木)	<b>鶏肉の 南部焼き</b>	茹で野菜(春キャベツ) 煮付け(じゃが芋) 青りんごゼリー 味噌汁	590 kcal
11 (金)	<b>赤魚の もろみ焼き</b>	甘辛煮(さつま芋) 煮浸し(白菜) いちごヨーグルト 味噌汁	564 kcal

14 (月)	<b>ポークピカタ</b>	ビーフンソテー 煮しめ 牛乳いちごババロア 味噌汁	620 kcal
15 (火)	<b>魚田 (サワラ)</b>	煮付け(かぼちゃ) 大根の煮つけ プリン 味噌汁	590 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。