

# しまた川苑通所献立表（令和7年6月前半）

|          |                      |                                            |             |           |                             |                                             |             |
|----------|----------------------|--------------------------------------------|-------------|-----------|-----------------------------|---------------------------------------------|-------------|
| 2<br>(月) | <b>サバの塩焼き</b>        | 大根おろし<br>煮しめ<br>プリン<br>味噌汁                 | 562<br>kcal | 9<br>(月)  | <b>すきやき風煮</b>               | うずら豆の甘煮<br>いちごヨーグルト<br>味噌汁                  | 583<br>kcal |
| 3<br>(火) | <b>豚ヒシの<br/>甘酢煮</b>  | かぼちゃのいとし煮<br>ぶどうゼリー<br>かき卵汁                | 580<br>kcal | 10<br>(火) | <b>タラの<br/>おろし煮</b>         | 里芋の煮付<br>プリン<br>味噌汁                         | 559<br>kcal |
| 4<br>(水) | <b>赤魚の照焼</b>         | 甘辛煮（さつま芋）<br>大根の煮付<br>フルーツヨーグルト<br>味噌汁     | 585<br>kcal | 11<br>(水) | <b>ササミ<br/>のり塩チキン</b>       | スープ煮（じゃが芋）<br>煮浸し（キャベツ）<br>フルーチェ（もも）<br>味噌汁 | 482<br>kcal |
| 5<br>(木) | <b>鶏ササミの<br/>梅かけ</b> | じゃが芋の煮つけ<br>水ようかん<br>味噌汁                   | 576<br>kcal | 12<br>(木) | <b>サバの<br/>梅肉ソース<br/>焼き</b> | 甘辛煮（さつま芋）<br>けんちょう（大根）<br>きららヨーグルト<br>かき卵汁  | 616<br>kcal |
| 6<br>(金) | <b>魚田<br/>(サワラ)</b>  | 和え物（ブロッコリー）<br>キャベツのそぼろ煮<br>青りんごゼリー<br>味噌汁 | 568<br>kcal | 13<br>(金) | <b>ポーク<br/>チャップ</b>         | ビーフンソテー<br>じゃが芋の煮付<br>水ようかん<br>味噌汁          | 633<br>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。