

しまた川苑通所献立表（令和7年9月前半）

1 (月)	八宝菜	里芋の煮付 フルーチェ(ぶどう) 味噌汁	498 kcal
2 (火)	さばの カレー焼き	白煮(長芋) なすの煮浸し いちごヨーグルト 味噌汁	570 kcal
3 (水)	チキンカツ	茹で野菜(キャベツ) 煮つけ(大根) 青りんごゼリー 味噌汁	603 kcal
4 (木)	赤魚の西京焼	かぼちゃの煮つけ 白菜のそぼろ煮 フルーツヨーグルト かき卵汁	564 kcal
5 (金)	すきやき風煮	金時豆の甘煮 オレンジゼリー 味噌汁	583 kcal

8 (月)	さわらの 山椒風味焼き	レモン煮(さつま芋) 白菜の煮浸し ぶどうゼリー かき卵汁	579 kcal
9 (火)	野菜の オイスター ソース炒め	うずらの甘煮 プリン 味噌汁	575 kcal
10 (水)	煮魚(赤魚)	煮付(ごぼう・いんげん) 煮浸し(キャベツ) 水ようかん 味噌汁	591 kcal
11 (木)	トンカツの おろし あんかけ	茹で野菜(キャベツ) 冬瓜のくず煮 フルーチェ(もも) 味噌汁	551 kcal
12 (金)	鮭のムニエル マヨポンソース	和え物 けんちょう(大根) いちごヨーグルト 味噌汁	583 kcal

15 (月)	散らし寿司	炊き合わせ(高野豆腐) オレンジゼリー すまし汁	563 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。