

しまた川苑通所献立表（令和7年9月後半）



16 (火)	鮭の幽庵焼	甘辛煮（さつま芋） 煮浸し（キャベツ） 水ようかん 味噌汁	638 kcal
17 (水)	豚ヒシの甘酢煮	じゃが芋の煮付 フルーツミックス 味噌汁	614 kcal
18 (木)	煮魚（さわら）	煮付け（ごぼう・人参） けんちょう（大根） きららヨーグルト 味噌汁	562 kcal
19 (金)	鶏肉ソテーのごまたれかけ	スープ煮（じゃが芋） 煮浸し（白菜） フルーチェ（いちご） 味噌汁	539 kcal

22 (月)	鮭の香り焼き	かぼちゃの煮つけ 大根のそぼろ煮 青りんごゼリー 味噌汁	572 kcal
23 (火)	散らし寿司	豆腐田楽 水ようかん すまし汁	625 kcal
24 (水)	煮魚（さば）	煮付（いんげん・人参） 煮浸し（白菜） きららヨーグルト 味噌汁	578 kcal
25 (木)	焼肉風炒め物	金時豆の甘煮 プリン 味噌汁	530 kcal
26 (金)	誕生食 鯛の黄身焼き	松風焼き 厚焼き卵 煮合わせ 酢の物 さつま芋の茶巾 りんご羹 すまし汁	724 kcal

29 (月)	ササミのり塩チキン	茹で野菜 なすとソーメンの田舎煮 プリン 味噌汁	490 kcal
30 (火)	煮魚（赤魚）	煮付（ごぼう・いんげん） 煮付（大根） ぶどうゼリー 味噌汁	515 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。