



しまた川苑通所献立表【常食】（令和7年11月前半）



17 (月)	あじの バジルオイル 焼き	ブロッコリーのソテー コールスローサラダ 煮物 ご飯	24 (月)	あじの ごま焼き	キャベツのソテー 大根の和風マヨあえ かぼちゃの煮物 ご飯 シュークリーム
18 (火)	肉団子の ケチャップ煮	もやしのソテー 春雨酢物 白菜の煮付け ご飯	25 (火)	餃子	ゆでもやし フレンチサラダ 煮め ご飯
19 (水)	沖ぶりの 梅肉焼き	オクラの生姜炒め ほうれん草の白和え じゃが芋の煮付け ご飯	26 (水)	ホキの磯辺揚げ	おろし天つゆ ほうれん草の白和え 白菜の中華煮込み ご飯
20 (木)	肉うどん	みかん	27 (木)	担々麺	オレンジ
21 (金)	さばの山椒焼	炊き合わせ オクラ和え キャベツのケチャップ煮 ご飯	28 (金)	鶏肉の 青じそ オイル焼き	れんこんの炒め煮 キャベツの塩昆布あえ 冬瓜の煮付け ご飯

※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。