

🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄 **しまた川苑通所献立表【常食】（令和7年12月後半）** 🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄



16 (火)	餃子	ゆでもやし いんげんのピーナツあえ かぼちゃの煮付 ご飯
17 (水)	いわしの 生姜煮	オクラの煮浸し ほうれん草の白和え じゃがいもの煮付 ご飯
18 (木)	チャンポン	きのこご飯 ココアかん
19 (金)	かつおの たたき	織大根 里芋のそぼろ煮 かき玉汁 ご飯

22 (月)	沖ぶりの ピリ辛焼き	もやしのソテー オクラ和え 白菜の煮付 ご飯
23 (火)	鶏肉の 甘辛がらめ	彩り蒸し 和風ゆず醤油和え いとこ煮 ご飯
24 (水)	赤魚の チーズ焼き	バター醤油炒め ほうれん草の白和え 筑前煮 ご飯
25 (木)	オムライス	星のコロッケ コーンスープ フレンチサラダ
26 (金)	ミートボール の 甘酢だれ	玉ねぎのソテー じゃこ和え 里芋の煮っころがし ご飯

29 (月)	さばの 山椒焼き	里芋の白煮 もずく酢 ひとくち春巻 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。
※カロリーは、平均 500～600kcalです。