

しまた川苑通所献立表【常食】（令和8年 1月前半）



あけまして  
おめでとう  
ございます

2026  
（午）

|           |                      |                                    |
|-----------|----------------------|------------------------------------|
| 5<br>(月)  | ホキの<br>ピザソース焼        | キャベツのソテー<br>春雨酢物<br>白菜のコンソメ煮<br>ご飯 |
| 6<br>(火)  | 油淋鶏                  | 中華炒め<br>もずく酢<br>大根の煮付<br>ご飯        |
| 7<br>(水)  | たらの魚でん               | ごぼうの金平風<br>キャベツの塩昆布あえ<br>七草汁<br>ご飯 |
| 8<br>(木)  | 塩焼きそば                | わかめご飯<br>パイン                       |
| 9<br>(金)  | 沖ぶりの<br>バジルオイル<br>焼き | オクラの生姜炒め<br>ポテトサラダ<br>冬瓜の煮付け<br>ご飯 |
| 12<br>(月) | 散らし寿司                | すまし汁<br>どら焼き                       |
| 13<br>(火) | 餃子                   | ゆでもやし<br>生姜酢和え<br>大根の煮付<br>ご飯      |
| 14<br>(水) | たらの<br>チリソース<br>がらめ  | ガーリックソテー<br>もずく和え<br>煮〆<br>ご飯      |
| 15<br>(木) | 和風<br>スペaghetti      | 炊き込みご飯<br>フルーツ寒天                   |

※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。



本年もよろしく  
お願い申し上げます