



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 (月)	ホキの ピザソース焼	キャベツのソテー 春雨酢物 白菜のコンソメ煮 ご飯
6 (火)	油淋鶏	中華炒め もずく酢 大根の煮付 ご飯
7 (水)	たらこの魚でん	ごぼうの金平風 キャベツの塩昆布あえ 七草汁 ご飯
8 (木)	塩焼きそば	わかめご飯 パイン
9 (金)	沖ぶりの バジルオイル 焼き	オクラの生姜炒め ポテトサラダ 冬瓜の煮付け ご飯

12 (月)	散らし寿司	すまし汁 どら焼き
13 (火)	餃子	ゆでもやし 生姜酢和え 大根の煮付 ご飯
14 (水)	たらの チリソース がらめ	ガーリックソテー もずく和え 煮め ご飯
15 (木)	和風 スパゲティ	炊き込みご飯 フルーツ寒天



本年もよろしく
お願い申し上げます

※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。