

しまた川苑通所献立表【常食】（令和8年 2月前半）

2 (月)	赤魚の蒲焼風	炊き合せ おくら和え 大根の煮物 ご飯
3 (火)	豚肉のキムチ炒め	マッシュポテト 山菜和え 揚げ豆腐の野菜あんかけ ご飯 節分ボーロ
4 (水)	かつおたたき	冬瓜の煮物 豚汁 ご飯
5 (木)	スペゲティミートソース	ツナご飯 オレンジ
6 (金)	さばの塩麹焼	ブロックコリーのソテー 大根なます 白菜の煮浸し ご飯
9 (月)	あじの香味焼	里芋の白煮 ごぼうのサラダ キャベツの煮物 ご飯
10 (火)	豚ロースのマスタード焼	玉ねぎのソテー ツナ和え じゃがいもの煮物 ご飯
11 (水)	散らし寿司	すまし汁 桜のロールケーキ
12 (木)	焼きそば	炊き込みご飯 パイン
13 (金)	沖ぶりのガーリック焼	もやしのソテー いんげんのピーナツ和え 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。

※カロリーは、平均 500~600kcalです。

