

# しまた川苑通所献立表【常食】（令和8年 2月前半）

2 (月)	<b>赤魚の蒲焼風</b>	炊き合わせ おくら和え 大根の煮物 ご飯	9 (月)	<b>あじの香味焼</b>	里芋の白煮 ごぼうのサラダ キャベツの煮物 ご飯
3 (火)	<b>豚肉の キムチ炒め</b>	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	10 (火)	<b>豚ロースの マスタード焼</b>	玉ねぎのソテー ツナ和え じゃがいもの煮物 ご飯
4 (水)	<b>かつおたたき</b>	冬瓜の煮物 豚汁 ご飯	11 (水)	<b>散らし寿司</b>	すまし汁 桜のロールケーキ
5 (木)	<b>スパゲティ ミートソース</b>	ツナご飯 オレンジ	12 (木)	<b>焼きそば</b>	炊き込みご飯 パイン
6 (金)	<b>さばの塩麹焼</b>	ブロッコリーのソテー 大根なます 白菜の煮浸し ご飯	13 (金)	<b>沖ぶりの ガーリック焼</b>	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。

