

しまた川苑通所献立表【常食】（令和8年 3月前半）

2 (月)	たらの パン粉焼き	明太子スパソテー キャベツのこぶ茶和え 冬瓜の中華煮込み ご飯	9 (月)	沖ぶりの 山椒焼き	もやしのソテー ほうれん草の白和え キャベツの煮物 ご飯
3 (火)	散らし寿司	すまし汁 シュークリーム	10 (火)	ミートローフ	キャベツのソテー 香風和え かぼちゃの煮付 ご飯
4 (水)	牛肉の 甘辛炒め	オクラの煮浸し ブロッコリーの マヨネーズ和え 五目煮豆 ご飯	11 (水)	赤魚の ごま焼き	炊き合わせ ピーナツ和え じゃがいもの煮付 ご飯
5 (木)	カレーうどん	炊き込みごはん いちご	12 (木)	ナポリタン	あかりご飯 黒みつまめ
6 (金)	鶏肉の マーマレード 焼き	マッシュポテト ドレッシング和え けんちょう ご飯	13 (金)	刺身	冬瓜の中華煮込み ちゃんこ汁 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。