

🌸🦋🕯️🌸🦋🕯️ **しまた川苑通所献立表【常食】（令和8年 3月後半）** 🕯️🦋🌸🕯️🦋🌸

16 (月)	いわしの みそ煮	炊き合わせ ひじきサラダ 白菜の煮付 ご飯
17 (火)	おはぎ	煮込 かき玉汁 桜大根
18 (水)	牛肉の ケチャップ 炒め	マッシュポテト ほうれん草の白和え キャベツの煮付 ご飯
19 (木)	チャンポン	ツナご飯 フルーツムース
20 (金)	赤魚の 生姜焼き	ガーリックソテー もやしの酢醤油和え けんちょう ご飯

23 (月)	ホキの 蒲焼風	菜の花のソテー 大根なます かぼちゃのそぼろ煮 ご飯
24 (火)	ヤンニョム チキン	ゆでブロッコリー キャベツの甘酢和え ツナじゃが ご飯
25 (水)	さばの香焼	もやしのソテー もずく酢 煮込 ご飯
26 (木)	焼きそば	わかめご飯 紅茶かん
27 (金)	あじの ピリ辛焼き	ごぼうの金平風 春雨酢物 大根の煮物 ご飯

30 (月)	豚肉の チンジャオ ロース風	ほうれん草の白和え 白菜の中華煮込み ご飯
31 (火)	ホキの チーズ焼き	焼ビーフン 華風和え キャベツの煮付 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。