



しまた川苑通所献立表【常食】（令和8年 4月前半）



1 (水)	沖ぶりの 塩麴焼き	オクラの煮浸し ひじきサラダ じゃがいもの煮付 ご飯
2 (木)	かやくうどん	山菜ごはん フルーツ寒天
3 (金)	豚キムチ炒め	じゃが芋の素揚げ いんげんのピーナツ和え 大根の煮物 ご飯

6 (月)	赤魚の バジルオイル 焼き	玉ねぎのソテー ほうれん草の白和え 里芋のそぼろ煮 ご飯
7 (火)	牛肉の 生姜炒め	かぼちゃの甘辛煮 大根の酢物 冬瓜の煮付け ご飯
8 (水)	いわしの みそ煮	炊き合わせ レタスのドレッシング和え 白菜の中華煮込み ご飯
9 (木)	ラーメン	桜ごはん 抹茶ミルクかん
10 (金)	ホキの チリソース がらめ	ブロッコリーのソテー 華風和え キャベツの煮浸し ご飯

13 (月)	沖ぶりの 山椒焼き	オクラの生姜炒め ほうれん草の白和え かぼちゃの煮付 ご飯
14 (火)	さばの生姜焼	炊き合わせ 春雨酢物 大根の煮付け ご飯
15 (水)	豚肉の タシ炒め	菜の花の煮浸し 山菜のごま和え 五目煮豆 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。