



しまた川苑通所献立表【常食】（令和8年 5月前半）



1 (金)	さごしの ごま焼き	炊き合わせ きゅうりの梅酢あえ かぼちゃのそぼろ煮 ご飯
----------	----------------------	---------------------------------------

4 (月)	あじの南蛮風	れんこんの炒め煮 大根サラダ 里芋のそぼろ煮 ご飯
----------	---------------	------------------------------------

5 (火)	散らし寿司	すまし汁 抹茶のロールケーキ
----------	--------------	-------------------

6 (水)	豚肉の 甘辛炒め	かぼちゃのグリル キャベツの塩昆布和え 筑前煮 ご飯
----------	---------------------	-------------------------------------

7 (木)	かやくうどん	ツナご飯 あんみつ
----------	---------------	--------------

8 (金)	いわしの 生姜煮	里芋の白煮 もやしの酢醤油あえ 白菜の煮浸し ご飯
----------	---------------------	------------------------------------

11 (月)	赤魚の 照り焼き	竹の子の炒め煮 大根なます キャベツの煮付 ご飯
-----------	---------------------	-----------------------------------

12 (火)	チャフチェ	いんげんのピーナツ和え 大根の煮付 ご飯
-----------	--------------	----------------------------

13 (水)	さばの ピリ辛焼き	大根おろし ほうれん草の白和え 里芋の煮っころがし ご飯
-----------	----------------------	---------------------------------------

14 (木)	ナポリタン	ピースご飯 りんごかん
-----------	--------------	----------------

15 (金)	沖ぶいの 塩麴焼き	れんこんの炒め煮 オクラ和え じゃがいもの煮付 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。