

しまた川苑通所献立表【常食】（令和8年 6月後半）

Rainy Season



16 (火)	<b>鶏肉の マーマレード 焼き</b>	オクラの生姜炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え 冬瓜の煮付 ご飯
17 (水)	<b>たらフライ</b>	ゆでキャベツ おろし和え じゃがいもの煮付 ご飯
18 (木)	<b>肉うどん</b>	炊き込みご飯 黒みつまめ
19 (金)	<b>沖ぶりの 照焼き</b>	もやしの卵炒め いんげんのピーナツ和え 白菜の煮付 ご飯

22 (月)	<b>さばの塩焼き</b>	大根おろし ほうれん草の白和え かぼちゃの煮付 ご飯
23 (火)	<b>焼 鳥</b>	マカロニサラダ 大根の煮付 ご飯
24 (水)	<b>さけの ごま焼き</b>	れんこんの金平風 春雨酢物 キャベツの煮付 ご飯
25 (木)	<b>和風 スパゲティー</b>	わかめご飯 オレンジ
26 (金)	<b>ホキの チーズ焼き</b>	揚げ茄子の味噌炒め いんげんのピーナツ和え 肉じゃが ご飯

29 (月)	<b>たら魚でん</b>	炊き合わせ シーザーサラダ 筑前煮 ご飯
30 (火)	<b>鶏肉のピカタ</b>	スパソテー ピリ辛たたききゅうり 冬瓜の煮付 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。