

しまた川苑通所献立表【常食】（令和8年 7月後半）



20 (月)	海の日 散らし寿司	すまし汁 クレープ
21 (火)	餃子	ゆで野菜 春雨酢物 大根の煮付 ご飯
22 (水)	沖ぶりの ごま焼き	枝豆 おろし和え 炒り鶏 ご飯
23 (木)	肉うどん	ゆかりご飯 デザートムース
24 (金)	さばの 塩麹焼き	キャベツのソテー ほうれん草の白和え 里芋の煮っころがし ご飯

27 (月)	さんまの 生姜焼き	炊き合わせ もずく酢 白菜の煮付 ご飯
28 (火)	チンジャオ ロース	キムチ和え えびしゅうまい ご飯
29 (水)	たらの 甘辛がらめ	れんこんの金平風 キャベツの味噌マヨ和え 五目煮豆 ご飯
30 (木)	担々麺	枝豆ごはん ぶどう寒天
31 (金)	ホキの お好み焼き	ごぼうの炒め煮 オクラ和え 大根の煮付 ご飯

16 (木)	冷やし中華	ツナご飯 パイン
17 (金)	いわしの 味噌煮	炊き合わせ もやしの酢醤油和え じゃがいものケチャップ煮 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。