しまた川苑通所献立表【常食】（令和8年 11月前半）

2（月）	あじの生姜焼き	玉ねぎのソテー おくら和え じゃがいもの煮物 ご飯
3（火）	散らし寿司	すまし汁 パンケーキ（きなこ＆黒糖）
4（水）	餃子	ゆでもやし かぶなます かぼちゃの煮物 ご飯
5（木）	和風スパゲティ	菜飯ご飯 オレンジ
6（金）	いわしの梅しそフライ	ゆでキャベツ ブロッコリーの和え物 五目煮豆 ご飯
9（月）	ホキの甘辛がらめ	里芋の白煮 きゅうりの酢物 白菜の煮付け ご飯
10（火）	豚肉のスタミナ炒め	マッシュポテト おろし和え 揚げ豆腐の野菜あんかけ ご飯
11（水）	赤魚のマヨチーズ焼	オクラの生姜炒め もずく和え けんちょう ご飯
12（木）	焼きそば	栗ご飯 コーヒーゼリー
13（金）	とり天おろし天つゆ	カレーマヨサラダ 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。