

令和8年

1 月

## 献立表

朝食



練馬区立しらゆり荘

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  | ☆主食は白米です。<br>(約170g)<br>※パンの日を除く           | お雑煮<br>出し巻き卵<br>   | 三角絹揚げ煮<br>シューマイ<br>ほうれん草のボン酢和え<br>じゃが芋の味噌汁 | ウインナー<br>炒り卵<br>モロッコいんげんのドレッシング和え<br>春菊の味噌汁 |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |
| ブレーンオムレツ<br>チキンナゲット<br>里芋田楽<br>お吸い物      | 卵焼き<br>ささかま<br>オニオンスライス<br>じゃが芋の味噌汁      | ロールパン<br>ハムエッグ<br>コンソメスープ                          | 早春若草がゆ<br>ミニフランクソテー<br>とうもろこし天<br>春雨サラダ    | ス克蘭ブルエッグ<br>ピクルス風<br>卵の花<br>玉ねぎの味噌汁                              | チキントマトオムレツ<br>とろろ<br>竹輪煮<br>オクラの味噌汁        | 鶏肉に中華ソテー<br>南瓜煮<br>春菊のさっぱり和え<br>えのきの味噌汁     |
| 11                                       | 12                                       | 13   | 14   | 15   | 16   | 17  |
| 焼き魚(さわら)<br>納豆<br>ささかま<br>大根の味噌汁         | ブレーンオムレツ<br>刻み昆布煮<br>ぬた和え<br>お吸い物        | ウインナーソテー<br>炒り卵<br>モロッコいんげんの辛子和え<br>笹がきごぼうの味噌汁     | 竹輪ともやしのソテー<br>マカロニサラダ<br>チキンナゲット<br>白菜の味噌汁 | ロールパン<br>レーズンバターロール<br>ス克蘭ブルエッグ<br>サラダ<br>コンソメスープ                | 卵焼き<br>スッキーニソテー<br>大豆うま煮<br>えのきの味噌汁        | ハムと野菜の炒め物<br>炒り卵<br>白すおろし<br>オクラの味噌汁        |
| 18                                       | 19                                       | 20   | 21   | 22   | 23   | 24  |
| ソーセージのカラフルソテー<br>納豆<br>わかめの酢の物<br>大根の味噌汁 | 焼き魚(タラ)<br>とろろ芋<br>炒り卵<br>ホウレン草の味噌汁      | ロールパン<br>ミニクリームロール<br>ハムエッグ<br>コンソメスープ             | ハムと白菜の炒め物<br>卵焼き<br>うぐいす豆<br>オクラの味噌汁       | ロールパン<br>レーズンバターロール<br>ミニプレート(オムレツ・ナゲット<br>ウインナー・レタス)<br>コンソメスープ | 炒り卵<br>切り干し大根<br>ささかま<br>大根の味噌汁            | ソーセージ炒め<br>白菜のお浸し<br>里芋の煮っころがし<br>キャベツの味噌汁  |
| 25                                       | 26                                       | 27   | 28   | 29   | 30   | 31  |
| 豆腐ハンバーグ<br>モロッコいんげんの炒め煮<br>納豆<br>えのきの味噌汁 | 焼き魚(サバ)<br>ミニフランク<br>ゴーヤの甘酢和え<br>わかめの味噌汁 | ロールパン<br>ハムと野菜の炒め物<br>スナッフえんどうのドレッシング和え<br>コンソメスープ | ウインナーと野菜の炒め物<br>炒り卵<br>卵の花<br>じゃが芋の味噌汁     | ロールパン<br>レーズンバターロール<br>チキントマトオムレツ<br>サラダ<br>コンソメスープ              | ハムと白菜の炒め物<br>カニカマの酢の物<br>ささかま<br>大根の味噌汁    | ソーセージの中華炒め<br>炒り卵<br>春菊の辛子和え<br>豆腐の味噌汁      |