

令和8年

1月

献立表



練馬区立しらゆり荘

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
			✿主食は白米です。 (約170g) ※パンの日を除く	お雑煮 出し巻き卵	三角絹厚揚げ煮 シューマイ ほうれん草のポン酢和え じゃが芋の味噌汁	ワインナー 炒り卵 モロッコいんげんのドレッシング和え 春菊の味噌汁
4	5	6	7	8	9	10
プレーンオムレツ チキンナゲット 里芋田楽 お吸い物	卵焼き ささかま オニオンスライス じゃが芋の味噌汁	ロールパン ハムエッグ コンソメスープ	早春若草がゆ ミニフランクソテー とうもろこし天 春雨サラダ	スクランブルエッグ ピクルス風 卵の花 玉ねぎの味噌汁	チキントマトオムレツ とろろ 竹輪煮 オクラの味噌汁	鶏肉に中華ソテー 南瓜煮 春菊のさっぱり和え えのきの味噌汁
11	12	13	14	15	16	17
焼き魚(さわら) 納豆 ささかま 大根の味噌汁	プレーンオムレツ 刻み昆布煮 ぬた和え お吸い物	ワインナーソテー 炒り卵 モロッコいんげんの辛子和え 笹がきごぼうの味噌汁	竹輪ともやしのソテー マカロニサラダ チキンナゲット 白菜の味噌汁	ロールパン レーズンバターロール スクランブルエッグ サラダ コンソメスープ	卵焼き ズッキーニソテー 大豆うま煮 えのきの味噌汁	ハムと野菜の炒め物 炒り卵 白すおろし 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 納豆 わかめの酢の物 大根の味噌汁	焼き魚(タラ) とろろ芋 炒り卵 ホウレン草の味噌汁	ロールパン ミニクリームロール ハムエッグ コンソメスープ	ハムと白菜の炒め物 卵焼き うぐいす豆 オクラの味噌汁	ロールパン レーズンバターロール ミニフレート(オムレツ・ナゲット ワインナー・レタス) コンソメスープ	炒り卵 切り干し大根 ささかま 大根の味噌汁	ソーセージ炒め 白菜のお浸し 里芋の煮っころがし キャベツの味噌汁
25	26	27	28	29	30	31
豆腐ハンバーグ モロッコいんげんの炒め煮 納豆 えのきの味噌汁	焼き魚(サバ) ミニフランク ゴーヤの甘酢和え わかめの味噌汁	ロールパン ハムと野菜の炒め物 スナップえんどうのドレッシング和え コンソメスープ	ワインナーと野菜の炒め物 炒り卵 卵の花 じゃが芋の味噌汁	ロールパン レーズンバターロール チキントマトオムレツ サラダ コンソメスープ	ハムと白菜の炒め物 カニカマの酢の物 ささかま 大根の味噌汁	ソーセージの中華炒め 炒り卵 春菊の辛子和え 豆腐の味噌汁