

令和8年

1 月

献立表

夕食



練馬区立しらゆり荘

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|---|--|
| | | | ☆主食は白米です。 (約170g) | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 焼き魚(赤魚) お煮しめ 茄子の生姜和え お吸い物 | 五目釜飯 きのこのハンバーグ さつま芋の甘煮 玉ねぎの味噌汁 乳酸菌飲料 | タラの煮付け 豚肉のカラフルソテー コールスローサラダ わかめの味噌汁 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 豚肉の中華炒め 水ギョーザ 菜の花の辛子和え キャベツの味噌汁 | 鶏肉の照り焼き 紅生姜白揚げ煮 モロコいんげんの甘酢和え 笹がきごぼうの味噌汁 | 豚肉と白菜のうま煮 ピーマンの肉詰めフライ キャベツとレーズンのマリネ 豆腐の味噌汁 | 焼き魚(タラ) 豚肉と車ふの煮物 オクラ納豆 じゃが芋の味噌汁 | チキンの甘酢あんかけ 磯辺小判焼き ザーサイ和え 白菜の味噌汁 | きのこカレー 福神漬け/らっきょう サラダ 乳酸菌飲料 | かき玉うどん ミートコロケ ぶち大福 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 肉団子の照り焼き ホウレン草のドレッシング和え 野菜春巻き お吸い物 フルーツゼリー | 豚肉のカラフルソテー 野菜かき揚げ おくらの味噌汁ごま和え 白菜の味噌汁 | ゆず塩チキンソテー 水ギョーザ ゴーヤのごま和え じゃが芋の味噌汁 | 茄子の味噌炒め 彩り野菜のミートロール メンマときゅうりの和え物 お吸い物 | 鶏肉のねぎ塩だれ 白身天ぷら ビビンバ 豆腐の味噌汁 | 豚スタ丼 焼き厚揚げ 大根の味噌汁 乳酸菌飲料 | 焼き魚(アジ) ベーコンの中華炒め 白菜の煮浸し じゃが芋の味噌汁 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 豆腐のとじ煮 韓国風ちぢみ 里芋の味噌マヨ和え お吸い物 プリン | 焼きそば シューマイ 中華スープ ミニよもぎ大福 | ハンバーグステーキ ペンネソテー カリフラワーのオーロラソース わかめの味噌汁 | カレイの煮付け 豚肉とキャベツの炒め物 水菜のカニ風味和え もやしの味噌汁 | きじ焼き丼 ニラ玉 お吸い物 ぶち大福 | 焼き魚(サワラ) 挽肉とじゃが芋の煮物 のり納豆 ごぼうの味噌汁 | 山菜そば 竹輪天 乳酸菌飲料 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| おでん ベーコンと茄子の炒め物 玉ねぎの味噌汁 | 豚ごぼう ひじきのサラダ カレーポテト おくらの味噌汁 | バジルポーク 白菜と車ふの煮浸し ブロッコリーのマヨ和え えのきの味噌汁 | 豚肉と豆腐の炒め物 ミニ角揚げ煮 かぶのゆず香和え 白菜の味噌汁 パナナ | 焼き魚(メルルーサ) さつま芋のそぼろ煮 野菜かき揚げ お吸い物 | チキンカツ ホウレン草のバター炒め マカロニサラダ もやしの味噌汁 プリン | タラの野菜あんかけ 鉄板棒ギョーザ 茄子の生姜和え 玉ねぎの味噌汁 |