

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
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 モロッ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 ミートコロッケ 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) ペーコンの中華炒め 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 韓国風ちらみ 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 プロッコリーのマヨ和え えのきの味噌汁	豚肉と豆苗の炒め物 ミニ角揚げ煮 かぶのゆず香和え 白菜の味噌汁 バナナ	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