

令和7年

12月

## 献立表

朝食



練馬区立しらゆり荘

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	焼き魚(ブリ) スナッペンどうのマヨ和え 納豆 白菜の味噌汁	ロールパン ハムエッグ コンソメスープ	肉野菜炒め 卵焼き ホウレン草のお浸し 絹豆腐とわかめの味噌汁	レーズンバターロール ロールパン ミニプレート(オムレツ、ウィンナー ナゲット、レタス) コンソメスープ	ふきの煮浸し うぐいす豆 もやしのナムル 春菊の味噌汁	ウィンナーのイタリアンソテー たぬき豆腐 菜の花の辛子和え しめじの味噌汁
7	8	9	10	11	12	13
ハムと野菜の炒め物 炒り卵 オクラのさっぱり和え 絹豆腐とわかめの味噌汁	焼き魚(ホッケ) つきこんの土佐煮 納豆 笹がきごぼうの味噌汁	レーズンバターロール ミニフランクソテー チキントマトオムレツ ポタージュスープ	厚揚げとキャベツの炒め物 かぶの三杯酢 マカロニサラダ 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 大豆うま煮 キャベツのゆかり和え えのきといんげんの味噌汁	焼き魚(タラ) ベーコンとホウレン草のソテー オクラのさっぱり和え 玉ねぎの味噌汁
14	15	16	17	18	19	20
ハンバーグ 納豆 ささかま 豆腐の味噌汁	だし巻き卵 茄子の味噌炒め スナッペンどうのマヨ和え 菜の花のお吸い物	ロールパン ハムエッグ コンソメスープ	鶏肉と野菜の炒め物 三色豆 ズッキーニの甘酢和え 大根の味噌汁	ロールパン レーズンバターロール ミニプレート(オムレツ、ウィンナー ナゲット、サラダ菜) コンソメスープ	ソーセージとモロコいんげんの炒め物 竹輪煮 オニオンスライス もやしの味噌汁	豆腐ハンバーグ 卵焼き ホウレン草のお浸し オクラの味噌汁
21	22	23	24	25	26	27
焼き魚(アジ) 炒り卵 スナッペンどうのドレッシング和え 笹がきごぼうの味噌汁	青ねぎ天煮 納豆 酢の物 いんげんの味噌汁 	フランクエッグ カリフラワーのマリネ もやしの味噌汁	卵焼き 竹輪とモロコいんげんの炒め物 白菜の磯辺和え 豆腐の味噌汁	チキントマトオムレツ 冬瓜の白煮 春雨サラダ 大根の味噌汁 	ソーセージソテー 豆腐ハンバーグ 春菊のボン酢和え おくら味噌汁	スクランブルエッグ ひじき煮 オクラの中華和え 白菜の味噌汁
28	29	30	31	 <p>☞主食は白米です。 (約170g) ※パンの日を除く</p>		
プレーンオムレツ つきこんの煮物 ビーンズマリネ じゃが芋の味噌汁	焼き魚(サバ) 鍋しぎ スナッペンどうのさっぱり和え わかめのお吸い物	卵焼き ささかま いんげんのわさび和え おくら味噌汁	豆腐ハンバーグ ミニフランク カリフラワーのドレッシング和え 笹がきごぼうの味噌汁 			

