

令和7年

12月

献立表

夕食



練馬区立しらゆり荘

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|---|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 肉団子の照り焼き ミニお好み焼き ピーンズマリネ 絹豆腐と椎茸の味噌汁 | 豚肉と茄子のみぞれ煮 白身天ぷら 里芋田楽 お吸い物 | 白身魚の煮付け ベーコンとブロッコリーのソテー きゅうりのゆかり和え 玉ねぎの味噌汁 | 開花丼 磯辺小判焼き じゃが芋の味噌汁 ミニよもぎ大福 | 鶏天 さつま揚げ煮 いんげんのさっぱり和え おぐらの味噌汁 | 焼きそば スープギョーザ 乳酸菌飲料 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| タラのムニエル 豚肉と白菜の炒め物 ハウレン草の辛子和え えのきの味噌汁 | 照り焼きハンバーグ ペンネソテー 南瓜グラッセ 大根の味噌汁 | 肉野菜炒め 豆腐のもやしあんかけ 金平ごぼう 菜の花の味噌汁 | けんちゃんそば ミートコロッケ ぶち大福 | カレイの煮付け 炒り豆腐 いんげんの辛子和え 玉ねぎの味噌汁 | 鶏肉の甘酢炒め ギョーザ ビビンバ 絹豆腐とふの味噌汁 | 豚肉のすき煮 ミニお好み焼き きゅうりの酢の物 春菊の味噌汁 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 肉団子の照り焼き 三角春巻き 春雨サラダ 大根の味噌汁 | 焼き魚(ブリ) 高野豆腐煮 彩り野菜のミートロール 白菜の味噌汁 ヨーグルト | マーボー豆腐 韓国風チヂミ ザーサイともやしの和え物 じゃが芋の味噌汁 | タラの煮付け カリフォルニアソテー 春菊の辛子和え 白菜の味噌汁 | 鶏肉のかりん揚げ カニカマともやしのソテー ナポリタンサラダ じゃが芋の味噌汁 | 白身魚の南部焼き ベーコンとゴーヤの炒め物 磯辺小判焼き 白菜の味噌汁 | 豚肉ときのこの炒め物 厚揚げ味噌田楽 きゅうりのゆかり和え お吸い物 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| クリームシチュー サラダ ヨーグルト | ポークチャップ ゆずなます 冬至南瓜 わかめの味噌汁 ミニよもぎ大福 | 厚揚げの味噌ホイル焼き エビカツ こづゆ風 | タンドリーチキン ポテトサラダ 人参グラッセ ポタージュスープ クリスマスクッキー | のっぺ 白身天ぷら お吸い物 乳酸菌飲料 | 豚肉ときのこのソテー ミニ角揚げ煮 きゅうりの酢の物 ハウレン草の味噌汁 | 焼き魚(サワラ) チャプチェ ふろふき大根 お吸い物 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| フライドチキン 五目巾着煮 南瓜のグラッセ 笹がきごぼうの味噌汁 | 鶏肉とグロコリーのマヨソテー 紅生姜白揚げ煮 金平ごぼう キャベツの味噌汁 フルーツゼリー | カラフルチキンソテー とうもろこし天煮 ゴーヤのおかか和え ハウレン草の味噌汁 | 年越しそば 海鮮かき揚げ ミニたい焼き | | | |

主食は白米です。
(約170g)

