

令和7年

12月

献立表



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 おくらの味噌汁	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 ホ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 絹豆腐と心の味噌汁	豚肉のすき煮 ミニ好み焼き 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 ゆすなます 冬至南瓜 わかめの味噌汁 ミニよもぎ大福	冬至 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 ボテサラダ 人参グラッセ ボタージュスープ クリスマスクッキー	のっペ 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 ホウレン草の味噌汁	焼き魚(サワラ) チャブチエ 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	鶏肉とグロッ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 ホウレン草の味噌汁	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)		

