

令和8年

4月

# 献立表



練馬区立しらゆり荘

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
☆主食は白米です。 (約170g) ※パンの日を除く			ハンバーグ 炒り卵 大豆うま煮 じゃが芋の味噌汁	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・ナゲット ウインナー・レタス) コンソメスープ	ベーコンのイタリアンソテー ホウレン草の辛子和え 笹かま キャベツの味噌汁	焼き魚(タラ) 納豆 白菜の煮浸し 春菊の味噌汁
5	6	7	8	9	10	11
ミニフランクソテー 卵焼き オクラのポン酢和え じゃが芋の味噌汁	チキントマトオムレツ ハムときのこのソテー いんげんの胡麻和え 菜の花の味噌汁	レーズンバターロール ハムエッグ コンソメスープ	野菜天 炒り卵 菜の花のマヨ和え もやしの味噌汁	ロールパン レーズンバターロール プレーンオムレツ ホウレン草のソテー コンソメスープ	ベーコンともやしの炒め物 オクラのわさび和え うぐいす豆 豆腐の味噌汁	車心の煮浸し だし巻き卵 モロッコいんげんのドレッシング和え じゃが芋の味噌汁
12	13	14	15	16	17	18
焼き魚(タラ) さつまいも揚げ煮 納豆 えのきの味噌汁	卵焼き ソーセージソテー スナップえんどうのさっぱり和え 菜の花の味噌汁	ロールパン 焼肉と野菜のソテー 炒り卵 コンソメスープ	ハムと野菜の炒め物 だし巻き卵 かぶの甘酢和え 白菜の味噌汁	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・ナゲット ウインナー・レタス) コンソメスープ	さつまいも揚げときのこの炒め物 酢の物 炒り卵 笹がきごぼうの味噌汁	焼き魚(サワラ) ベーコンと白菜のソテー 菜の花のお浸し えのきの味噌汁
19	20	21	22	23	24	25
高野豆腐煮 卵焼き オクラのドレッシング和え キャベツの味噌汁	ソーセージといんげんのソテー チキントマトオムレツ 納豆 大根の味噌汁	ミニチョコロール ロールパン フランクエッグ コンソメスープ	ハンバーグ 茄子の土佐煮 三食豆 大根の味噌汁	炒り卵 サラダ ささかま ホウレン草の味噌汁	豚肉のカラフルソテー チキンナゲット 春菊のわさび和え キャベツの味噌汁	ソーセージとズッキーニの炒め物 納豆 オニオンスライス 豆腐の味噌汁
26	27	28	29	30		
菜の花の卵炒め オクラのさっぱり和え 野菜天 ごぼうの味噌汁	焼き魚(タラ) 卵焼き おろし和え 白菜の味噌汁	ソーセージソテー さつまいもの甘煮 シューマイ オクラの味噌汁	チキントマトオムレツ ミニフランク いんげんの甘酢和え 菜の花の味噌汁	焼き魚(ホッケ) 炒り卵 ビーンズのドレッシング和え 白菜の味噌汁		

