

令和8年

7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
☆主食は白米です。 (約170g)			アジのパン粉焼き キャベツのそぼろ炒め 粉ふき芋 えのきの味噌汁 バナナ	豚肉と茄子の炒め物 竹輪と白菜の煮浸し メンマときゅうりの和え物 玉ねぎの味噌汁	豚肉のカラフルソテー ミニお好み焼き ナムル風 春菊の味噌汁 プリン	豚肉の南部焼 紅生姜の白揚げ煮 とろろ芋 しめじの味噌汁
5	6	7	8	9	10	11
おろしハンバーグ 和風スパソテー いんげんのさっぱり和え お吸い物	鶏肉のカレー風味ソテー ごぼう巻煮 ビーンズマリネ 白菜の味噌汁 ミニパンケーキ	セタそうめん 五目巾着煮 豆腐ハンバーグ セタ金平糖	豚肉のスタミナ炒め 白身天ぷら きゅうりのゆず風味 いんげんの味噌汁 バナナ	豚しゃぶ 高野豆腐煮 茄子の生姜和え 白菜の味噌汁	豚肉の甘辛炒め お豆腐がんも煮 ビビンバ もやしの味噌汁 フルーツゼリー	肉団子のケチャップ炒め 南瓜コロッケ カラフルマリネ ごぼうの味噌汁
12	13	14	15	16	17	18
鶏肉の照り焼き ポトフ オクラのわさび和え ミニパンケーキ	鶏肉と茄子の味噌炒め 彩り野菜のミートロール 菜の花のごま和え お吸い物 ヨーグルト	豚肉のしそボン炒め もやしとカニカマのさっと煮 ブロッコリーのわさび和え しめじの味噌汁	鶏肉とズッキーニの炒め物 青ねぎ天煮 酢の物 豆腐の味噌汁	メンチカツおろし煮 焼きビーフン 春菊の生姜和え えのきの味噌汁	豚肉のすき煮 ハムとほうれん草のソテー 卵の花 お吸い物	鶏肉のアーモンド焼き スパサラダ 人参ラペ 大根の味噌汁 プリン
19	20	21	22	23	24	25
豚肉とキャベツの味噌炒め 冷奴 菜の花の甘酢和え お吸い物	夏野菜カレー 漬物 サラダ ミニたい焼き	ハンバーグステーキ ハンサンスー ほうれん草のバター炒め 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	豚肉とゴーヤの炒め物 シューマイ ブロッコリーのさっぱり和え バナナ	三食丼 ごぼう巻き煮 じゃが芋の味噌汁 乳酸菌飲料	バジルポーク シェルマカロニサラダ 南瓜煮 玉ねぎの味噌汁	冷やしとろろそば さつま揚げ煮 フルーツゼリー
26	27	28	29	30	31	
うな玉丼 ミートコロッケ きゅうりとわかめの酢の物 お吸い物 ミニよもぎ大福	肉団子の照り焼き ミニお好み焼き ビーンズマリネ 大根の味噌汁 ヨーグルト	チムタク もやしのカニ風味炒め ゆず大根 白菜の味噌汁 ぶち大福	豚肉とモロコインゲンのソテー 昆布煮 かぶの甘酢和え 玉ねぎの味噌汁	チキンオーバーライス ツイストマカロニサラダ ポタージュスープ ミニパンケーキ	鶏肉の甘酢和え 鉄板棒ギョーザ キムチもやし 里芋の味噌汁 乳酸菌飲料	

