

令和8年

7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
✿主食は白米です。 (約170g) ※パンの日を除く			豆苗としめじの炒め物 かぶのゆかり和え 大豆うま煮 インゲンの味噌汁	ロールパン レーズンパン ミニプレート コンソメスープ	ベーコンの中華炒め チキンナゲット マカロニサラダ 白菜の味噌汁	野菜天 卵焼き モロッコインྀげんのオーロラ和え 玉ねぎの味噌汁
5	6	7	8	9	10	11
タラの塩焼き 納豆 茄子の生姜煮 キャベツの味噌汁	ウインナーポテト 炒り卵 スナップエンドウのドレッシング和え 大根の味噌汁	ロールパン ハムエッグ コンソメスープ	シューマイ 人参しりしり 卵の花 ジャガ芋の味噌汁	ロールパン レーズンパン スクランブルエッグ サラダ コンソメスープ	たぬき豆腐 だし巻き卵 ささかま 菜の花の味噌汁	切り干し大根の煮物 ほうれん草のお浸し うぐいす豆 ジャガ芋の味噌汁
12	13	14	15	16	17	18
焼き魚 卵焼き ポテトサラダ 白菜の味噌汁	チキントマトオムレツ 納豆 モロッコインྀげんの甘酢和え 春菊の味噌汁	ミニクリームロール ロールパン フランクエッグ コンソメスープ	炒り卵 竹輪と三つ葉のわさび和え 春雨サラダ 玉ねぎの味噌汁	ブレーンオムレツ チキンナゲット ウインナー 玉ねぎの味噌汁	豆腐ハンバーグ すろっぽ オクラのボン酢和え 笹がきごぼうの味噌汁	アジの照り焼き ソーセージのイタリアンソテー 納豆 しめじの味噌汁
19	20	21	22	23	24	25
ブレーンオムレツ 野菜天煮 オニオンスライス オクラの味噌汁	チキンナゲット さつま芋の昆布煮 カリフラワーのマヨ和え オクラの味噌汁	卵焼き ささかま モロッコインྀげんのドレッシング和え ジャガ芋の味噌汁	ロールパン ハムエッグ コンソメスープ	冬瓜の白煮 茄子の味噌炒め ささかま お吸い物	ハンバーグ カリフラワーのドレッシング和え 炒り卵 大根の味噌汁	チキントマトオムレツ 白菜の煮浸し 菜の花の辛し和え キャベツの味噌汁
26	27	28	29	30	31	
チキンナゲット スナップエンドウのさっぱり和え サワラの照り焼き 白菜の味噌汁	切り干し大根の煮物 ボイルフランク 納豆 ジャガ芋の味噌汁	レーズンロールパン ベーコンとキャベツのソテー チキンナゲット コンソメスープ	ウインナーのイタリアンソテー 炒り卵 三色豆 もやしの味噌汁	豆腐ハンバーグ モロッコインྀげんのドレッシング和え 茄子の煮浸し 大根の味噌汁	卵焼き カリフラワーのドレッシング和え 納豆 キャベツの味噌汁	

