

令和8年

9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
		マーボー豆腐 シューマイ もやしのナムル じゃが芋の味噌汁	モウカのバターソテー 南瓜のそぼろ煮 オクラ納豆 キャベツの味噌汁	肉汁そうめん 野菜コロッケ 乳酸菌飲料	肉団子のケチャップ煮 ミモザサラダ ホウレン草のバターソテー コンソメスープ	オーロラチキン 磯辺小判焼き なます 春菊と油揚げの味噌汁
6	7	8	9	10	11	12
白身魚の煮付け 鶏肉の中華炒め 春菊の錦糸和え えのき茸の味噌汁	かっぱ飯 竹輪煮 豆腐の味噌汁 ミニよもぎ大福	鶏肉とズッキーニの炒め物 ごぼう巻き煮 いんげんのわさび和え 大根の味噌汁 バナナ	中華甘酢炒め 野菜春巻き メンマときゅうりの和え物 玉ねぎの味噌汁	タラの煮付け 白和え ソーセージ天 オクラの味噌汁 ぶち大福	フライの盛り合わせ カリフォルニアマリネ ホウレン草の煮浸し 大根の味噌汁	豚肉の甘辛炒め 白身天ぷら ゆず大根 キャベツの味噌汁 マールーカオ
13	14	15	16	17	18	19
ポークソテー 昆布煮 きのこのおろし和え じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	ロコモコ丼 春雨サラダ 大根の味噌汁 ミニパンケーキ	豚ごぼう エビカツ 菜の花の辛子和え もやしの味噌汁 バナナ	白菜で漬物ステーキ風 五目巾着煮 大根のカニ風味 オクラの味噌汁 静岡茶の蒸しパン	クリームシチュー サラダ 乳酸菌飲料	モウカの煮付け 竹輪と野菜の炒め物 カリフラワーの中華和え 豆腐の味噌汁	鶏肉のカリフォルニア炒め おとうふがんも煮 ひじきサラダ オクラの味噌汁 フルーツゼリー
20	21	22	23	24	25	26
バジルポーク ペンネソテー 人參グラッセ 豆腐の味噌汁 ミニパンケーキ	お赤飯 紅白花形さつま煮 南瓜サラダ お吸い物 ミニたい焼き	エスカロップ ポトフ ヨーグルト	栗ごはん フライ盛り合わせ けんちん汁 ミニおはぎ	カレーの煮付け 豚肉の中華炒め 卵ロール オクラの味噌汁	月見丼 冷奴 お吸い物 乳酸菌飲料	ハンバーグステーキ ベーコンと野菜の炒め物 粉ふき芋 玉ねぎの味噌汁
27	28	29	30			
焼きそば シューマイ 中華スープ ミニパンケーキ	チキンチキンごぼう 野菜天煮 モロッコいんげんのオーロラソース キャベツの味噌汁 ヨーグルト	ポークケチャップ ピーマンの肉詰めフライ イタリアンマリネ 大根の味噌汁 バナナ	ポークカレー 漬物 サラダ ぶち大福	♣️ 主食は白米です。 (約170g) ※パンの日を除く		

