

令和8年

9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	5
		ロールパン フランクエッグ コンソメスープ	ソーセージと白菜の炒め物 三色豆 白すおろし ホウレン草の味噌汁	ロールパン レーズンロール ミニプレート(オムレツ・ナゲット ミニハンバーグ・レタス) コンソメスープ	ベーコンともやしのソテー ポテトサラダ かぶのゆかり和え キャベツの味噌汁	タラの塩焼き 炒り卵 金平ごぼう じゃが芋の味噌汁
6	7	8	9	10	11	12
チキントマトオムレツ スナッペンどうのマヨ和え おかず生姜 白菜の味噌汁	卵焼き 納豆 カリフラワーのさっぱり和え 大根の味噌汁	レーズンバターロール ハムエッグ コンソメスープ	鶏肉と野菜の炒め物 炒り卵 わかめと白すの和え物 かぶの味噌汁	ロールパン レーズンロール ハンバーグ サラダ コンソメスープ	ベーコンと菜の花の炒め物 だし巻き卵 スナッペンどうのドレッシング和え 豆腐とわかめの味噌汁	ソーセージ炒め 納豆 茄子のさっぱり和え お吸い物
13	14	15	16	17	18	19
スクランブルエッグ 切干大根煮 スパサラダ 玉ねぎの味噌汁	ホッケの塩焼き チキントマトオムレツ 南瓜煮 白菜の味噌汁	ベーコンとブロッコリーの炒め物 卵焼き マカロニサラダ 春菊の味噌汁	さつま揚げの中華炒め スナッペンどうのマヨ和え シューマイ 玉ねぎの味噌汁	大根のそぼろ炒め ささかま にんじんマリネ 白菜の味噌汁	チキントマトオムレツ 菜の花のバターソテー オクラのボン酢和え 大根の味噌汁	車ふのさっと煮 モロコしいんげんのドレッシング和え 炒り卵 えのき茸の味噌汁
20	21	22	23	24	25	26
サワラの塩焼き 納豆 茄子のボン酢和え 油揚げの味噌汁	ブレンオムレツ きゅうりの白す和え 里芋煮 キャベツの味噌汁	チキンビーンズ 炒り卵 ズッキーニのドレッシング和え 笹がきごぼうの味噌汁	チキントマトオムレツ ポイルフランク スナッペンどうのさっぱり和え ホウレン草の味噌汁	スクランブルエッグ わかめの白す和え ささかま いんげんと油揚げの味噌汁	焼き魚(アジ) もやしのカニ風味 チキンナゲット しめじの味噌汁	だし巻き卵 南瓜煮 春雨サラダ ホウレン草の味噌汁
27	28	29	30			
卵焼き 春菊の煮浸し おかず生姜 じゃが芋の味噌汁	ソーセージ天 切干大根煮 納豆 白菜の味噌汁	ロールパン ハムエッグ コンソメスープ	ソーセージ炒め スクランブルエッグ 春菊のボン酢和え 白菜の味噌汁	🌸主食は白米です。 (約170g) ※パンの日を除く		

