

令和8年

10 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
	☆主食は白米です。 (約170g) ※パンの日を除く			豚肉のからし焼き 鍋しぎ ナムルもやし ほうれん草の味噌汁 バナナ	鶏肉のべっこう煮 さつま揚げとキャベツの炒め物 ゴーヤのお浸し もやしの味噌汁	豚肉と白菜の味噌バター炒め ギョーザ 白すおろし お吸い物 ミニパンケーキ
4	5	6	7	8	9	10
白身魚の塩焼き 浦上そば 人参うば 里芋の味噌汁 ヨーグルト	ポークソテー ツイストマカロニサラダ ほうれん草のバターソテー 大根の味噌汁 フルーツゼリー	鶏肉の竜田揚げ 厚揚げとモロコいんげんの煮物 ゴーヤのおかか和え じゃが芋の味噌汁	白身魚のパン粉焼き ベーコンと白菜のソテー マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	ビビンバ丼 韓国風ちぢみ 大根の味噌汁 乳酸菌飲料	鶏肉のねぎ塩焼き 紅白花形さつま煮 オクラの中華和え 玉ねぎの味噌汁	マーボー豆腐 春雨サラダ 水ギョーザスープ
11	12	13	14	15	16	17
タラの煮付け ベーコンとブロッコリーの炒め物 ホウレン草の辛子和え じゃが芋の味噌汁	五目釜飯 五目巾着煮 とうもろこし天 お吸い物 ミニたい焼き 	照り焼きハンバーグ スパソテー 大根のゆず風味 玉ねぎの味噌汁	ケイちゃん焼き 高野豆腐とさつま芋の煮物 菜の花の辛子和え お吸い物	豚肉の青じそ炒め ミニお好み焼き 豆豆サラダ キャベツの味噌汁	五目中華炒め シューマイ 卵の花 えのきの味噌汁	ポークハヤシ サラダ 乳酸菌飲料
18	19	20	21	22	23	24
豚肉の南部焼き さつま揚げ煮 ホウレン草のわさび和え お吸い物	肉団子の照り焼き 肉じゃが風 ゴーヤのドレッシング和え 笹がきごぼうの味噌汁 ヨーグルト	肉豆腐 豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 えのきの味噌汁	鶏肉の照り焼き 車ふと里芋の煮物 ほうれん草のごま和え 白菜の味噌汁 バナナ	ポークカレー 福神漬け・らっきょう サラダ ミニパンケーキ	豚肉のカリフォルニアソテー 水ギョーザ ナムルもやし じゃが芋の味噌汁	鶏肉の塩唐揚げ 切干大根煮 春菊の白す和え オクラの味噌汁
25	26	27	28	29	30	31
おろしハンバーグ マカロニサラダ 人参グラッセ コンソメスープ	鶏肉と白菜の味噌バター おとうふがんと煮 ゴーヤのごま和え 菜の花の味噌汁	豚肉ときのこの炒め物 シューマイ メンマときゅうりの和え物 もやしの味噌汁 ミニパンケーキ	鶏肉ともやしの炒め物 野菜かき揚げ ひじき煮 キャベツの味噌汁	マーボー豆腐 韓国風ちぢみ にんじんマリネ 大根の味噌汁	豚肉と茄子の炒め物 エビカツ ゴーヤのごま和え オクラの味噌汁	南瓜のクリームシチュー ミモザサラダ ハロウィーンクッキー Happy Halloween! 

