令和8年　11 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 | 6 | 7 |
| 鶏肉のきじ焼き<br>紅生姜白揚げ煮<br>酢の物<br>白菜の味噌汁 | フライ盛り合わせ<br>ソーセージのイタリアンソテー<br>モロッコいんげんのドレッシング和え<br>刻みオクラの味噌汁 | お赤飯<br>豚大根<br>豆腐ハンバーグ<br>お吸い物<br>ミニよもぎ大福 | 肉野菜炒め<br>ギョーザ<br>ほうれん草のわさび和え<br>豆腐の味噌汁<br>蒸しパン（チョコチップ） | 親子丼<br>茄子の生姜和え<br>キャベツの味噌汁<br>乳酸菌飲料 | ちょっと大きなメンチカツ<br>スパサラダ<br>スナップエンドウのドレッシング和え<br>ほうれん草の味噌汁 | 肉じゃが<br>オクラの錦糸和え<br>ミニお好み焼き<br>いんげんの味噌汁 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 豚肉のガーリックソテー<br>ミニ角揚げ煮<br>さつま芋サラダ<br>しめじの味噌汁 | ハンバーグのキャベツ煮込み<br>ペンネソテー<br>ズッキーニのさっぱり和え<br>ほうれん草の味噌汁<br>ヨーグルト | ポークカレー<br>漬物<br>サラダ<br>ミニパンケーキ | 鶏肉のチーズ焼き<br>シェルマカロニサラダ<br>粉ふき芋<br>わかめの味噌汁 | エビチャーハン<br>三角春巻き<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br>ぷち大福 | 肉団子のケチャップ煮<br>ソーセージポテト<br>人参グラッセ<br>もやしの味噌汁 | モウカのハーブ焼き<br>豚肉のカラフルソテー<br>カリフラワーのドレッシング和え<br>大根の味噌汁<br>フルーツゼリー |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 豚肉の竜田揚げ<br>南瓜のグラッセ<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>玉ねぎの味噌汁 | チキンの味噌マヨ焼き<br>さつま揚げ煮<br>カリフォルニアマリネ<br>お吸い物 | 白身魚のカレー焼き<br>ベーコンと野菜の炒め物<br>大豆のポン酢和え<br>キャベツの味噌汁<br>ミニパンケーキ | チキンチキンごぼう<br>冷奴<br>カリフラワーのカニ風味<br>白菜の味噌汁<br>バナナ | ポークソテー<br>切干大根煮<br>ほうれん草のごま和え<br>じゃが芋の味噌汁<br>ミニよもぎ大福 | 衣笠丼<br>鶏肉とブロッコリーの炒め物<br>菜の花の味噌汁 | ハンバーグステーキ<br>ジャーマンポテト<br>イタリアンマリネ<br>大根の味噌汁 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 豚肉の利休焼き<br>ごぼう巻き煮<br>きゅうりの酢の物<br>じゃが芋の味噌汁<br>ヨーグルト | ちらし寿司<br>紅白花形さつま煮<br>お吸い物<br>ミニたい焼き | 鶏肉のしぐれ煮<br>野菜かき揚げ<br>きゃべつのゆかり和え<br>玉ねぎの味噌汁 | 豚肉とキャベツの炒め物<br>高野豆腐煮　1月22日<br>いんげんのポン酢和え<br>わかめの味噌汁 | かしわうどん<br>野菜コロッケ<br>ぷち大福 | おでん<br>鶏肉と茄子の炒め物<br>キャベツの味噌汁<br>蒸しパン（静岡茶） | ポークハヤシ<br>サラダ<br>乳酸菌飲料 |
| 29 | 30 | | | | | |
| 鶏肉のパン粉焼き<br>チーズマカロニ<br>春菊のドレッシング和え<br>玉ねぎの味噌汁<br>フルーツゼリー | バジルポーク<br>竹輪煮<br>ゆず大根<br>刻みオクラの味噌汁<br>ヨーグルト | | | ✿主食は白米です。<br>（約170g）<br>※パンの日を除く<br>※新米が始まりました！ | | |

