令和8年　11 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	6	7
卵焼き 納豆 スナップエンドウのさっぱり和え 玉ねぎの味噌汁	サバの塩焼き チキントマトオムレツ ごぼうのごま味噌和え お吸い物	スクランブルエッグ 水菜のカニ風味和え うぐいす豆 キャベツの味噌汁	ジャーマンポテト 炒り卵 ブロッコリーのドレッシング和え わかめの味噌汁	ロールパン レーズンロール プレーンオムレツ サラダ コンソメスープ	竹輪と白菜のマヨソテー 白す和え おかず生姜 ジャガイモの味噌汁	だし巻き卵 チキンナゲット 南瓜の甘煮 キャベツの味噌汁
8	9	10	11	12	13	14
ソーセージのイタリアンソテー 茄子のごま和え 卵焼き 白菜の味噌汁	カレイの塩焼き 納豆 カリフラワーのドレッシング和え 玉ねぎの味噌汁	レーズンバターロール フランクエッグ ビーンズマリネ コンソメスープ	ベーコンとしめじのソテー 炒り卵 大豆うま煮 もやしの味噌汁	ロールパン レーズンロール ミニプレート コンソメスープ	サワラの照り焼き だし巻き卵 かぶの甘酢和え 玉ねぎの味噌汁	竹輪と茄子の炒め物 白菜のゆかり和え ナムルもやし 刻みオクラの味噌汁
15	16	17	18	19	20	21
卵焼き 納豆 しらすおろし 豆腐の味噌汁	車ふのとじ煮 ささかま 菜の花のマヨ和え 笹がきごぼうの味噌汁	ロールパン ハムエッグ コンソメスープ	野菜天煮 とろろ芋 マカロニサラダ えのきの味噌汁	ソーセージとブロッコリーの炒め物 チキントマトオムレツ キャベツの昆布和え わかめの味噌汁	焼き魚 ささかま 三食豆 大根の味噌汁	焼きビーフン 炒り卵 春菊のわさび和え 玉ねぎの味噌汁
22	23	24	25	26	27	28
チキンナゲット 納豆 オニオンスライス 刻みオクラの味噌汁	プレーンオムレツ オクラのさっぱり和え さつま芋の甘煮 笹がきごぼうの味噌汁	だし巻き卵 ウインナー カラフルマリネ じゃが芋の味噌汁	ジャーマンポテト 炒り卵 菜の花のわさび和え 大根の味噌汁	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	プレーンオムレツ ハムとモロッコいんげんのソテー カリフラワーの和風和え じゃが芋の味噌汁	卵焼き シューマイ 切り干し大根の中華和え 菜の花の味噌汁
29	30					
ソーセージ炒め 千切り長芋 金平ごぼう 大根の味噌汁	白身魚の塩焼き 納豆 スナップえんどうのマヨ和え 白菜の味噌汁			✿主食は白米です。 （約170g） ※パンの日を除く ※新米が始まりました！		



