

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年5月1日～5月8日

端午の節句～5月5日～



端午の節句は日本では子どもの日としても有名です。

この時期に飾られるこいのぼりには、『たとえ困難に遭遇しても
逞しく立ち向かい、立身出世できるように』という願いが込められています。

また、柏餅やちまきはカヤの葉を使い、邪気払いの意味を込めるようになりました。



	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)
朝食	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子・しらすおろし 魚介の甘露煮・旬菜の柚香和え 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳
洋食	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ フレンチサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カレーうどん 高野豆腐のくずあんかけ 二色和え 果物	和風ハンバーグ 厚揚げの煮物 印元の胡麻和え 御飯 味噌汁 果物	サワラのみりん醤油焼き 蓮根の金平 青菜の山葵和え 御飯 味噌汁 果物	鶏肉の照り焼き 一口がんもの煮物 菜の花の辛子和え 御飯 味噌汁 果物	黒潮紀行 焼津初鯉 ランチ	帆立と野菜の旨塩炒め イカと冬瓜の煮物 青菜の白和え 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス ポテトサラダ ピクルス スープ 果物	ナポリタン 南瓜のチーズ焼き 盛り合わせサラダ スープ 果物
おやつ	杏仁豆腐	マフィン	ピーチゼリー	練りきり	チョコババロア	ドームケーキ	コーヒゼリー	ふんわりロールケーキ
夕食	鶏肉の塩麴焼き じゃが芋の炒め煮 胡瓜と新玉葱の和え物 御飯 味噌汁	サバの南蛮漬け さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	豚肉の中華炒め 豆腐しゅうまい 中華和え 御飯 中華スープ	黄金カレイの煮付け ブロッコリーのソテー 長芋の磯和え 御飯 清まし汁	白身魚の野菜あんかけ 肉団子と筍の炊き合わせ ゆかり和え 御飯 味噌汁	肉豆腐 木耳と白菜の炒め物 大根の浅漬け風 御飯 清まし汁	ロールキャベツ 豆苗と茸の炒め物 アスパラサラダ ゆかり御飯 スープ	タラのしそ焼き ぜんまいの炒め煮 ほうれん草の土佐和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1668	タンパク:62.8	エネルギー:1710	タンパク:66.1	エネルギー:1671	タンパク:65.5	エネルギー:1661	タンパク:73.5	エネルギー:1587	タンパク:70.9	エネルギー:1585	タンパク:63.4	エネルギー:1601	タンパク:51	エネルギー:1623	タンパク:65
脂質:64.3	食塩相当量:7.8	脂質:59.1	食塩相当量:7.8	脂質:63.4	食塩相当量:8.6	脂質:57.6	食塩相当量:9.7	脂質:51	食塩相当量:8	脂質:56	食塩相当量:8.6	脂質:57.4	食塩相当量:5.6	脂質:57.8	食塩相当量:10.3

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年5月9日～5月16日

旬の食材～グリーンピース～



生のグリーンピースは甘みと艶があり、格別な美味しさです。
一握りのグリーンピースと大盛りのサラダに含まれる食物繊維は
同じと言われており、数ある野菜の中でもトップクラスの含有量です。

	5月9日(金)	5月10日(土)	5月11日(日)	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)
								
朝食	アンサンプルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子・海老佃煮 蒲鉾・鯛味噌 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のお浸し 青菜の白和え 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンプルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
洋食	アンサンプルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンプルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	アジの香味焼き 長芋のくずあんかけ 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 春巻き 春雨サラダ 御飯 中華スープ 果物	母の日特選 お子様のランチ 	カニピラフ マカロニグラタン さつま芋のサラダ スープ 果物	ホッケの塩焼き 木耳とキャベツの炒め物 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	鶏肉の南部焼き 蓮根とひじきの煮物 白菜のおかか和え 御飯 味噌汁 果物	あんかけうどん イカ真丈の炊き合わせ 浅漬け風 果物	鶏肉のさっぱり煮 ビーフン炒め 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	プリン	どら焼き	バナナムース	カスタードケーキ	ストロベリーゼリー	レモンケーキ	ピーチムース	チョコまんじゅう
夕食	豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 旬菜の和え物 御飯 清まし汁	アカウオの葱塩焼き 里芋の含め煮 小松菜の生姜和え 御飯 味噌汁	メバルの甘酢あんかけ 根菜の胡麻炒め 菜の花のお浸し 御飯 味噌汁	ブリの漬け焼き じゃがいもの煮物 二色浸し 菜飯 清まし汁	ハンバーグ じゃが芋のカレー炒め ブロッコリーとハムの和え物 御飯 スープ	サバの味噌煮 厚揚げの炒め物 山東菜の香味がけ 御飯 味噌汁	冷しゃぶ さつま芋のバター煮 アスパラのお浸し 御飯 味噌汁	フライ盛合せ 京がんもの煮物 大根と竹輪の酢の物 御飯 清まし汁

エネルギー:1623 タンパク:66.5 エネルギー:1720 タンパク:64.5 エネルギー:1723 タンパク:68.8 エネルギー:1669 タンパク:57.1 エネルギー:1537 タンパク:62.6 エネルギー:1563 タンパク:66.6 エネルギー:1543 タンパク:60.6 エネルギー:1714 タンパク:67.6
脂質:62.6 食塩相当量:7.9 脂質:64.4 食塩相当量:7.4 脂質:79.6 食塩相当量:8.3 脂質:61.1 食塩相当量:8.2 脂質:50.1 食塩相当量:9.4 脂質:59 食塩相当量:7.5 脂質:44.3 食塩相当量:8.9 脂質:53.9 食塩相当量:7.8

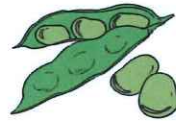
※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年5月17日～5月24日

旬の野菜～空豆～



さやが空に向かって伸びるようにつくことからこの名がついています。
豆類の食物としては最も大きな部類なので食べごたえがあり
腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれます。

	5月17日(土)	5月18日(日)	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)
朝食和定食	朝食和定食	朝食和定食	朝食和定食	朝食和定食	朝食和定食	朝食和定食	朝食和定食	朝食和定食
本日の焼き魚	本日の焼き魚	本日の焼き魚	本日の焼き魚	本日の焼き魚	本日の焼き魚	本日の焼き魚	本日の焼き魚	本日の焼き魚
出し巻玉子	出し巻玉子	出し巻玉子	出し巻玉子	出し巻玉子	出し巻玉子	出し巻玉子	出し巻玉子	出し巻玉子
お楽しみ小鉢三点盛り	お楽しみ小鉢三点盛り	お楽しみ小鉢三点盛り	お楽しみ小鉢三点盛り	お楽しみ小鉢三点盛り	お楽しみ小鉢三点盛り	お楽しみ小鉢三点盛り	お楽しみ小鉢三点盛り	お楽しみ小鉢三点盛り
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
朝食洋食	朝食洋食	朝食洋食	朝食洋食	朝食洋食	朝食洋食	朝食洋食	朝食洋食	朝食洋食
スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ
マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ
ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム
パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	神奈川鶏 華やかランチ	昼食	昼食	昼食
カレーの西京焼き	カレーの西京焼き	カレーの西京焼き	カレーの西京焼き	カレーの西京焼き	神奈川鶏 華やかランチ	カレーの西京焼き	カレーの西京焼き	カレーの西京焼き
じゃが芋の煮つ転がし	じゃが芋の煮つ転がし	じゃが芋の煮つ転がし	じゃが芋の煮つ転がし	じゃが芋の煮つ転がし	神奈川鶏 華やかランチ	じゃが芋の煮つ転がし	じゃが芋の煮つ転がし	じゃが芋の煮つ転がし
春野菜のお浸し	春野菜のお浸し	春野菜のお浸し	春野菜のお浸し	春野菜のお浸し	神奈川鶏 華やかランチ	春野菜のお浸し	春野菜のお浸し	春野菜のお浸し
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	神奈川鶏 華やかランチ	御飯	御飯	御飯
清まし汁	清まし汁	清まし汁	清まし汁	清まし汁	神奈川鶏 華やかランチ	清まし汁	清まし汁	清まし汁
果物	果物	果物	果物	果物	神奈川鶏 華やかランチ	果物	果物	果物
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
ヨーグルトババロア	ヨーグルトババロア	ヨーグルトババロア	ヨーグルトババロア	ヨーグルトババロア	ヨーグルトババロア	ヨーグルトババロア	ヨーグルトババロア	ヨーグルトババロア
夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
牛肉のしぐれ煮	牛肉のしぐれ煮	牛肉のしぐれ煮	牛肉のしぐれ煮	牛肉のしぐれ煮	牛肉のしぐれ煮	牛肉のしぐれ煮	牛肉のしぐれ煮	牛肉のしぐれ煮
彩り野菜の炒め物	彩り野菜の炒め物	彩り野菜の炒め物	彩り野菜の炒め物	彩り野菜の炒め物	彩り野菜の炒め物	彩り野菜の炒め物	彩り野菜の炒め物	彩り野菜の炒め物
白菜のお浸し	白菜のお浸し	白菜のお浸し	白菜のお浸し	白菜のお浸し	白菜のお浸し	白菜のお浸し	白菜のお浸し	白菜のお浸し
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁

エネルギー:1744	タンパク:74.1	エネルギー:1566	タンパク:71	エネルギー:1537	タンパク:63.2	エネルギー:1555	タンパク:63.5	エネルギー:1673	タンパク:67	エネルギー:1594	タンパク:63.9	エネルギー:1581	タンパク:69	エネルギー:1698	タンパク:71.7
脂質:61.9	食塩相当量:8.2	脂質:52.2	食塩相当量:8.8	脂質:45.5	食塩相当量:7.9	脂質:53.6	食塩相当量:8.2	脂質:60.2	食塩相当量:6	脂質:54.7	食塩相当量:8.5	脂質:48.4	食塩相当量:7.9	脂質:60.1	食塩相当量:7.8

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年5月25日～5月31日

5月の健康管理～熱中症対策～



熱中症にならないためには、暑くなり始める5月からの対策が大切です。

- ①こまめな水分補給 ②脱ぎ着しやすい服装
③日差しを避ける



これらのことを意識して体調管理・対策をしていきましょう。

	5月25日(日)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
朝食	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳
洋食	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ フレンチサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	クリームコロッケ 野菜の和風炒め アスパラの辛子和え 御飯 清まし汁 果物	親子丼 高野豆腐の炊き合わせ 印元の胡麻和え 清まし汁 果物	メバルの照焼き さつま芋の甘辛煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	初夏の東京湾を楽しむ	たぬきうどん がんもの煮物 キャベツの梅肉和え 果物	鶏肉の治部煮 金平大根 ほうれん草の胡麻和え 御飯 清まし汁 果物	白糸タラの野菜あんかけ 厚揚げの塩炒め いんげんの白和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	南瓜のムース	乳菓饅頭	パインムース	ストロベリーマフィン	ぶどうゼリー	クレープ	チョコババロア
夕食	照焼きハンバーグ スナップエンドウのソテー ポテトサラダ 御飯 スープ	白身魚のムニエル 南瓜の煮物 筍と車麩の土佐和え ゆかり御飯 味噌汁	豚肉と季節野菜のオイスター炒め 大根の煮物 ぜんまいのナムル 御飯 清まし汁	サワラの黄金焼き ズッキーニのオランダ煮 セロリと茗荷の和え物 御飯 清まし汁	肉団子の酢豚風 春巻き ナムル 御飯 中華スープ	サケの塩麹焼き 季節野菜の炊き合わせ じゃこの酢の物 御飯 味噌汁	蒸し豚の和風ソース 根菜の煮物 キャベツの昆布和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1718	タンパク:54.5	エネルギー:1738	タンパク:74.9	エネルギー:1510	タンパク:62.2	エネルギー:1559	タンパク:69.2	エネルギー:1594	タンパク:49.7	エネルギー:1544	タンパク:69.8	エネルギー:1731	タンパク:72.7
脂質:73.3	食塩相当量:9.2	脂質:45.7	食塩相当量:8.7	脂質:48.7	食塩相当量:8.6	脂質:60.4	食塩相当量:9	脂質:59.7	食塩相当量:8	脂質:48.8	食塩相当量:10	脂質:65.5	食塩相当量:8.3

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン