

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年6月1日～6月8日



6月～水無月～

6月は日本の春と夏の境目で、初夏となります。
日本列島の大半が梅雨入りとなる時期ですが、
雨の止み間には爽やかな初夏の風情が感じられる季節でもあります。



	6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8日(日)
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	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
朝食	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	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
昼食	メンチカツ がんもの含め煮 春菊の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	シーフードカレー フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	豚肉の生姜炒め 田楽盛り合わせ 野菜の甘酢和え 御飯 味噌汁 果物	タラのしそ焼き 高野豆腐と里芋の含め煮 白菜とセロリの浅漬け風 御飯 味噌汁 果物	茄子とベーコンのトマトスパゲッティ 南瓜のオープン焼き アスパラサラダ スープ 果物	白身魚のソテー さつま芋の甘煮 海藻と茸の和え物 御飯 味噌汁 果物	鮎を 静岡 県 狩 野 川 よ 鮎 解 禁 !!	メバルの煮付け 絹さやの炒め物 いかのさっぱり和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	焼ドーナツ	ピーチゼリー	マフィン	アイスクリーム	どら焼き(カスタード)	水ようかん	チーズケーキ	フルーチェ(桃)
夕食	白身魚の香味蒸し カニともやしの炒め物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 もやしの柚子和え 御飯 清まし汁	ブリ大根 卵の花 青梗菜のポン酢和え 御飯 清まし汁	牛肉の旨煮 長芋のピリ辛炒め ほうれん草のおかか和え 御飯 味噌汁	黄金カレイの漬け焼き ひじきの煮物 もやしのポン酢和え 菜飯 味噌汁	ロールキャベツのクリーム煮 じゃが芋のソテー コブサラダ 御飯 スープ	アカウオの生姜蒸し 里芋の炊合せ 春菊の柚子風味 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース 茄子の揚げ浸し 二色和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1693	タンパク:65.7	エネルギー:1507	タンパク:55.3	エネルギー:1691	タンパク:71.9	エネルギー:1537	タンパク:66.9	エネルギー:1632	タンパク:67.8	エネルギー:1714	タンパク:58.5	エネルギー:1748	タンパク:71.9	エネルギー:1600	タンパク:67.8
脂質:63.2	食塩相当量:9.2	脂質:50.3	食塩相当量:7.9	脂質:72.8	食塩相当量:7.1	脂質:46.2	食塩相当量:8.4	脂質:57.9	食塩相当量:10.2	脂質:51.3	食塩相当量:6.8	脂質:64.8	食塩相当量:9	脂質:61.2	食塩相当量:9.6

※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6月9日～6月16日

～天気の変化による疲労～



6月は梅雨前線の影響により、じめじめとした日が続き疲労が回復しづらいと言われています。疲労は肝臓にたまりやすく、この疲労を上手に分解してくれるのが鶏肉などに多く含まれる「タンパク質」です。食事に鶏肉を上手に取り入れて、梅雨を乗り切りましょう。

	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15日(日)	6月16日(月)
朝食	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	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
朝食	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	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
昼食	エビピラフ グラタン コールスローサラダ スープ 果物	サバの味噌煮 揚げ出し豆腐 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	タンドリーチキン アスパラのソテー カラフルマリネ 御飯 スープ 果物	おかめうどん 竹輪の磯部揚げ 青菜の山葵和え 果物	豚の角煮風 切り昆布の炒め物 オクラと茗荷の和え物 御飯 味噌汁 果物	全国おいしい食材 父の日特別膳 を	豚肉の梅しそ焼き 冬瓜の土佐煮 かぶの甘酢漬け 御飯 味噌汁 果物	麻婆丼 カニシューマイ 中華サラダ 中華スープ 果物
おやつ	ショコラマフィン	いちごムース	胡麻饅頭	プリン	バームクーヘン	オレンジゼリー	どら焼き	抹茶プリン
夕食	コロッケ盛合せ 蓮根の胡麻炒め 大根とわかめの和え物 御飯 味噌汁	ハンバーグ さつま芋のレーズン煮 ミックスサラダ 御飯 スープ	白身魚の葱塩焼き ぜんまいの炒め煮 春雨の和え物 わかめ御飯 清まし汁	豚肉の甘酢炒め 魚河岸揚げの煮物 茄子のさっぱり和え 御飯 味噌汁	旬魚の菜種焼き 蓮根の煮物 ほうれん草の土佐和え 御飯 味噌汁	牛肉の甘辛炒め 高野豆腐のくずあんかけ じゃこの酢の物 御飯 味噌汁	海老カツ 切り干し大根の煮物 長芋の柚子和え 御飯 味噌汁	白身魚の照り煮 切り昆布と厚揚げ炒め物 京菜のさっぱり和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1699	タンパク:53.7	エネルギー:1579	タンパク:62.8	エネルギー:1531	タンパク:65.6	エネルギー:1645	タンパク:68.6	エネルギー:1523	タンパク:70	エネルギー:1714	タンパク:77.2	エネルギー:1665	タンパク:62.7	エネルギー:1525	タンパク:67.9
脂質:60.6	食塩相当量:8.8	脂質:52.7	食塩相当量:8.2	脂質:41.8	食塩相当量:6.4	脂質:57.8	食塩相当量:9.8	脂質:47.1	食塩相当量:7.2	脂質:58.3	食塩相当量:9.3	脂質:60.9	食塩相当量:9	脂質:51.5	食塩相当量:8.1

※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6月17日～6月24日

旬の食材～サクランボ～



サクランボの生産地としては山形県が全国の収穫量の7割を占めています。
カリウムを多く含み、高血圧や動脈硬化の予防に効果的です。
栄養成分を逃がさないためには、皮ごと食べるのがおすすめです。

	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)	6月23日(月)	6月24日(火)
								
朝食	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 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
朝食	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 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
昼食	サワラの味噌漬焼き 京風がんもの炊き合わせ 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉のピカタ コンソメポテト イタリアンサラダ 御飯 スープ 果物	山菜そば 出し巻き玉子 ほうれん草の香味かけ 果物	鶏肉のオイスターソース炒め さつま芋のカニあんかけ 春雨の中華和え 御飯 中華スープ 果物	薩摩黒豚 中華ランチ	豚肉の山椒煮 はんぺんの黄金焼き オクラの和え物 御飯 清まし汁 果物	キーマカレー ビーンズサラダ 福神漬け スープ 果物	すき焼き風 茄子の味噌炒め 中華風味和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ヨーグルトケーキ	青りんごゼリー	レモンケーキ	アイスクリーム	チョコ饅頭	いちごゼリー	水まんじゅう	ヨーグルトババロア
夕食	鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 白菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁	鮭の塩焼き さつま芋の旨煮 春菊のお浸し 御飯 味噌汁	焼肉 高野豆腐の煮物 アスパラのドレ和え 御飯 味噌汁	ブリのみりん焼き 五目煮豆 印元のお浸し 御飯 味噌汁	白身魚の幽庵焼き 南瓜の旨煮 変わり奴 御飯 清まし汁	ホッケの塩焼き 里芋の甘辛煮 キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁	海鮮と野菜の旨塩炒め 信田煮 つる紫の和え物 御飯 味噌汁	サケの西京焼き 季節野菜の炊き合わせ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁

エネルギー:1665	タンパク:68	エネルギー:1560	タンパク:66.3	エネルギー:1725	タンパク:78.4	エネルギー:1657	タンパク:70.4	エネルギー:1664	タンパク:70.3	エネルギー:1690	タンパク:71.6	エネルギー:1523	タンパク:53.7	エネルギー:1628	タンパク:74.1
脂質:68.5	食塩相当量:8.9	脂質:49.9	食塩相当量:6.3	脂質:78.3	食塩相当量:8.3	脂質:53.4	食塩相当量:7.1	脂質:56	食塩相当量:7.5	脂質:67	食塩相当量:8.6	脂質:42	食塩相当量:8	脂質:63.2	食塩相当量: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6月25日～6月30日

旬の食材～きゅうり～



夏野菜の代表格「きゅうり」は6月頃から旬を迎えます。
きゅうりは95%が水分で、体を冷やす作用があるため夏場の水分補給に
最適な野菜です。きゅうりの国内出荷量第一位の宮崎県では、魚のすり身に
胡麻を混ぜて出汁で伸ばした「冷やし汁」と一緒に食べられています。

	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)	6月30日(月)
朝食	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	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・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
朝食	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	海老と野菜の炒め物 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 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
昼食	カレーの煮付け ニラ玉炒め 胡瓜とアサリの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	冷し五目うどん 厚揚げの煮物 かぶの甘酢漬け 果物	サワラの味噌焼き がんもの含め煮 旬菜の磯和え 御飯 清まし汁 果物	一足早く 瀬戸内海 を味わおう	黄金カレイの生姜煮 真砂炒め 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁 果物	親子丼 高野豆腐の炊き合わせ トマトのしそ和え 清まし汁 果物
おやつ	ロールケーキ	メロンゼリー	苺マフィン	チョコムース	薄皮饅頭	ストロベリーゼリー
夕食	チーズハンバーグ 青梗菜のソテー コールスローサラダ 御飯 スープ	白身魚の梅おかか焼き 焼き豆腐の田楽 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	酢豚 しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	アジの野菜あんかけ こんにゃくのピリ辛炒め なめ茸かけ 御飯 味噌汁	豚肉の旨塩炒め 南瓜のそぼろ煮 大根と水菜の和え物 御飯 味噌汁	タラの和風ムニエル さつま芋のみたらし風 印元の胡麻和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1663 タンパク:76.7 脂質:60.8 食塩相当量:7.9	エネルギー:1500 タンパク:63.8 脂質:51.6 食塩相当量:9.3	エネルギー:1595 タンパク:67.3 脂質:58.2 食塩相当量:8.1	エネルギー:1749 タンパク:73.6 脂質:62.2 食塩相当量:9.3	エネルギー:1688 タンパク:72.4 脂質:57.3 食塩相当量:9.2	エネルギー:1545 タンパク:61.4 脂質:40.9 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

