

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年11月1日～11月8日

11月3日 文化の日



「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨としている日です。
明治日本国憲法が公布された日でもあり日本国憲法が平和と文化を重視していることから、「文化の日」と定められました。

	11月1日(土)	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
朝食	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 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	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	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
昼食	ビーフメンチカツ 切り干大根の煮物 白菜の浅漬け 御飯 清まし汁 果物	タラの煮付け 蓮根の胡麻炒め ほうれん草の梅かつお和え 御飯 味噌汁 果物	豚丼 車麩の煮物 小松菜のしらす和え 味噌汁 果物	サバの柚庵焼き 牛蒡の甘辛煮 ナスの和風マリネ 御飯 味噌汁 果物	旬の玉手箱弁当	あんかけ茸そば 野菜の揚げ浸し 白菜のお浸し 果物	鶏肉のおろし煮 さつま揚げと青菜の炒め物 えのきの柚子和え 御飯 清まし汁 果物	アジの山椒焼き がんもの煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	フルーチェ	チョコまんじゅう	ヨーグルトムース	オムレットケーキ	ピーチゼリー	上用饅頭	いちごムース	ショコラマフィン
夕食	アカウオの酒蒸し さつま芋の旨煮 青菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の香草焼き 里芋の白煮 ハムと枝豆の和え物 御飯 清まし汁	旬魚の煮付け 厚揚げの塩炒め もやしの酢味噌かけ 御飯 清まし汁	ビーマンと肉の中華炒め シューマイ トマトの中華和え 御飯 中華スープ	白身魚の塩焼き 魚河岸の煮物 花野菜の甘酢あえ 御飯 味噌汁	サワラの梅煮 筍の炒め物 青梗菜の和え物 御飯 清まし汁	サケのレモン蒸し かぼちゃのレーズン煮 ブロッコリーの胡麻よごし わかめ御飯 味噌汁	肉団子の旨煮 野菜のコンソメ炒め 海藻サラダ 御飯 味噌汁
	エネルギー:1734 タンパク:69 脂質:54.4 食塩相当量:9.3	エネルギー:1620 タンパク:70.7 脂質:41 食塩相当量:10.1	エネルギー:1717 タンパク:82.7 脂質:49.5 食塩相当量:9.6	エネルギー:1683 タンパク:66.4 脂質:56.5 食塩相当量:8.4	エネルギー:1686 タンパク:58 脂質:56.8 食塩相当量:9	エネルギー:1678 タンパク:76.9 脂質:45.1 食塩相当量:10.5	エネルギー:1674 タンパク:76.7 脂質:42.7 食塩相当量:9.9	エネルギー:1720 タンパク:76 脂質:44.4 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

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年11月9日～11月16日

日本の祭り～酉の市(とりのいち)～

毎年11月の鳥の日に行われるお祭りで、鳥にちなんだ神社やお寺で開催されます。
商売繁盛のご利益があると言われ、運をかきこむ「熊手」が有名です。
熊手は酉の市では欠かせない縁起物で、熊手を求めて多くの参拝者が集まります。
11月最初の酉の日を「一の酉」として次が「二の酉」、次が「三の酉」と続きます。



	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16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 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	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 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
	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	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
	フライ盛り合わせ 高野豆腐のくずあんかけ 白菜の塩昆布和え 御飯 清まし汁 果物	ハヤシライス ポテトサラダ ピクルス スープ 果物	鶏肉のネギソースかけ ほうれん草と茸の煮浸し 旬菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物	 薩摩赤鶏 洋風コース	五目うどん はんぺんのマヨ焼き 玉ねぎの酢味噌あえ 果物	サワラの味噌煮 じゃが芋の細切り炒め キャベツの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	鶏肉の甘辛炒め 冬瓜の煮物 アスパラのボン酢和え 御飯 味噌汁 果物	サバのみぞれ煮 切り昆布と厚揚げの炒め物 カリフラワーの山葵風味 御飯 味噌汁 果物
	おやつ	プリン	ふわふわワッフル		ストロベリームース	南瓜まんじゅう	抹茶ゼリー	いちごマフィン
夕食	鶏肉の照り焼き 五目野菜煮 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ 卵の花 もやしの梅和え 菜飯 清まし汁	旬魚のみりん焼き 里芋のそぼろ煮 茄子の焼き浸し 御飯 味噌汁	サケのバター醤油焼き 田楽盛り合わせ 落のおかか和え 御飯 清まし汁	タラのチリソースかけ ぜんまいの炒め煮 中華サラダ 御飯 中華スープ	豚肉の生姜焼き 牛蒡の甘辛煮 オクラの塩昆布和え 菜飯 味噌汁	アカウオの煮つけ 大学芋風 旬菜の酢味噌あえ 御飯 味噌汁	豚肉の旨塩炒め 筍と車麩の炊合せ 豆苗としらすの和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1747 タンパク:74 脂質:59.3 食塩相当量:9.9	エネルギー:1508 タンパク:68 脂質:41.7 食塩相当量:7.9	エネルギー:1669 タンパク:75.7 脂質:54.9 食塩相当量:6.5	エネルギー:1735 タンパク:74.7 脂質:55.3 食塩相当量:8.6	エネルギー:1510 タンパク:73.7 脂質:45.6 食塩相当量:8.4	エネルギー:1715 タンパク:69.7 脂質:53.5 食塩相当量:8.8	エネルギー:1655 タンパク:70.2 脂質:39.9 食塩相当量:10.2	エネルギー:1715 タンパク:78 脂質:46.3 食塩相当量:10.4

※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11月17日～11月24日

旬の食材～春菊～



食べるのは冬ですが、春に花を咲かせるため春菊と呼ばれます。
香りの成分であるペリラルデヒドには呼吸器系や胃腸を整える成分があり、
食べる風邪薬とも呼ばれています。

	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)	11月24日(月)
								
朝食	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	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 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
	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	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
	三色丼 いかつみれの煮物 ほうれん草の梅和え 清まし汁 果物	ぶり大根 南瓜の煮物 春菊のお浸し 御飯 清まし汁 果物	三浦半島食材 寿司食べ放題	ミートソーススパゲッティ ナゲット コールスローサラダ スープ 果物	クリームコロッケ ひじきと大豆の炒り煮 青菜の酢味噌和え 御飯 清まし汁 果物	豚肉のやわらか煮 ツナと彩り野菜の炒め物 アスパラの和え物 御飯 スープ 果物	鶏肉のガーリックソテー 南瓜のチーズ焼き 野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物
	おやつ	チョコムース		たいやき	コーヒーゼリー	カステラ	南瓜プリン	ミニマフィン
夕食	黄金カレイの山しょう煮 もやしの真砂炒め 冷奴 御飯 味噌汁	麻婆茄子 春巻き 茸のナムル 御飯 中華スープ	サケのムニエルタルソースかけ 青梗菜のソテー 人参のマリネ 御飯 スープ	鶏肉の西京焼き 五目煮 白菜の煮浸し 御飯 清まし汁	白身魚の香草蒸し 彩り野菜つみれのスープ煮 セロリの塩だれ和え 麦御飯 味噌汁	カレイの照り焼き がんもの炊き合わせ オクラの和え物 御飯 味噌汁	アジの南蛮漬け じゃが芋の煮物 旬菜の辛子和え 御飯 清まし汁	肉団子と春雨の煮物 青梗菜と筍の炒め物 季節野菜の甘酢和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1558 タンパク:80.8 脂質:35.5 食塩相当量:9.1	エネルギー:1648 タンパク:61.1 脂質:54.4 食塩相当量:6.8	エネルギー:1662 タンパク:64.1 脂質:59 食塩相当量:6.7	エネルギー:1744 タンパク:90 脂質:67.9 食塩相当量:12.7	エネルギー:1635 タンパク:62.3 脂質:43.9 食塩相当量:8.8	エネルギー:1734 タンパク:85.6 脂質:57.9 食塩相当量:10.6	エネルギー:1676 タンパク:71.5 脂質:48.7 食塩相当量:9.5	エネルギー:1588 タンパク:59.7 脂質:43.4 食塩相当量:10.5

※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11月25日～11月30日

11月の体調管理



気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪をひく人が増え始めます。
風邪予防にはウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。
低脂肪ながら免疫物質のもととなるたんぱく質を多く含む鶏肉や、喉や鼻の粘膜を
保護するビタミンAが豊富なかぼちゃを積極的に召し上がってください。

	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝 和 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	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 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 洋 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	アンサンプルエッグ 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	豚肉の治部煮風 揚げだし豆腐 梅かつお和え 御飯 味噌汁 果物	中華ラン	山菜おろしそば 竹輪の磯部揚げ ほうれん草と人参のお浸し 果物	サバの味噌煮 厚揚げの塩炒め キャベツのレモン和え 御飯 清まし汁 果物	とんかつ 蓮根の煮物 浅漬け 御飯 清まし汁 果物	白身魚のムニエル マカロニグラタン コールスローサラダ 御飯 スープ 果物
おやつ	ストロベリーゼリー	柚子まんじゅう	チョコムース	今川焼	南瓜プリン	コーヒーロール
夕食	サケの塩焼き 南瓜のそぼろあん 油揚げとなめたけの和えもの わかめ御飯 味噌汁	アカウオの煮付け 青菜とひき肉の炒め物 キャベツのゆかり和え 御飯 味噌汁	白身魚の和風だれ こんにゃくのピリ辛炒め カニと海草の和え物 御飯 味噌汁	鶏のまろやかマヨネーズ仕立て 五目野菜煮 茸の和風マリネ 御飯 清まし汁	アジの梅煮 じゃが芋とピーマンの炒め物 彩り野菜の白和え 御飯 味噌汁	牛肉と筍の煮物 ツナといんげんの炒め物 青菜の柚子香和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1719 タンパク:75 脂質:53.8 食塩相当量:9.4		エネルギー:1559 タンパク:63.8 脂質:39.4 食塩相当量:8.9		エネルギー:1505 タンパク:72.6 脂質:31.7 食塩相当量:11.5		エネルギー:1710 タンパク:69.4 脂質:67.1 食塩相当量:7.5
エネルギー:1740 タンパク:75.4 脂質:75.3 食塩相当量:8.4		エネルギー:1731 タンパク:73.9 脂質:55.5 食塩相当量:8.6				

※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。

