＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年11月1日～11月8日

和食に込められた「感謝の文化」

11月3日の「文化の日」にちなんで、日本の「和食」に込められた文化をご紹介します。和食は、旬の食材を活かし、自然の美しさや季節の移ろいを表現する食文化として、ユネスコ無形文化遺産登録されています。食材への感謝と、健康を願うおもてなしの心を大切に、美味しく食事をいただきましょう。



	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
								
朝和食	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	トマトと玉子のソテー 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	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	トマトと玉子のソテー 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	メバルの胡麻だれ焼き 車麸の炊合せ 小松菜と油揚げの和え物 御飯 清まし汁 果物	三色丼 ふろふき大根 えのきの和え物 清まし汁 果物	アカウオの煮付け 蓮根金平 野菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 白菜とカニの和え物 御飯 スープ 果物	カレーうどん ひじきの煮物 ザーサイの和え物 果物	豚肉のオイスター炒め 冬瓜の煮物 オクラの酢味噌和え 御飯 清まし汁 果物	アジフライ 里芋の煮っ転がし 春菊のお浸し 御飯 清まし汁 果物	白身魚の煮付け 大根と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	カスタードワッフル	バニラムース	ミニマフィン	コーヒーゼリー	柚子まんじゅう	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース
夕食	豚肉のやわらか煮 ぜんまいの炒め物 和風コールスローサラダ 御飯 味噌汁	白身魚のしそ焼き 茄子の揚げ浸し アスパラのおかか和え 御飯 味噌汁	肉野菜の香味炒め 五目煮豆 野菜の和風ドレッシング和え 御飯 清まし汁	ブリの柚子香蒸し 海老団子の含め煮 いんげんとしめじの和え物 麦御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのソテー トマトと玉ねぎのフレンチ和え 御飯 スープ	タラのおろし煮 こんにゃくのピリ辛炒め 豆苗の胡麻じゃこ和え 御飯 味噌汁	肉豆腐 ごぼうとエリンギの炒め物 旬菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ 高野豆腐の煮物 胡瓜のしそ和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1636 タンパク:67.3 脂質:50.9 食塩相当量:8	エネルギー:1540 タンパク:77.4 脂質:40.4 食塩相当量:7.7	エネルギー:1698 タンパク:65.6 脂質:62.4 食塩相当量:8.6	エネルギー:1598 タンパク:63.3 脂質:54 食塩相当量:7.6	エネルギー:1534 タンパク:72 脂質:43.1 食塩相当量:15.5	エネルギー:1591 タンパク:69.2 脂質:41.8 食塩相当量:9.5	エネルギー:1642 タンパク:69.3 脂質:45.5 食塩相当量:8.5	エネルギー:1544 タンパク:63.7 脂質:35.5 食塩相当量:8.9

※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