＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年11月17日～11月24日

日本の祭り～酉の市（とりのいち）～

毎年11月の酉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。
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17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)
								
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 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	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	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	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	タラの煮付け 茸の炒め物 胡瓜の梅おかか和え 御飯 清まし汁 果物	晩秋の候 ～果実の賑わい～	けんちんうどん 出し巻玉子 春菊のお浸し 果物	鶏肉の唐揚げ 切り昆布の炒め物 浅漬け 御飯 味噌汁 果物	白身魚の和風だれ 金平牛蒡 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁 果物	牛肉と筍の煮物 ツナといんげんの炒め物 海草サラダ 御飯 味噌汁 果物	豚丼 高野豆腐の炊き合わせ 白菜と竹輪の和え物 清まし汁 果物	サワラの野菜あんかけ 里芋の白煮 青菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ショコラマフィン	いちごムース	ふわふわワッフル	プリン	黒糖ケーキ	りんごムース	今川焼	ストロベリーゼリー
夕食	蒸し鶏の香味だれ ごぼうの炒め煮 オクラの和え物 御飯 味噌汁	アジの甘酢あんかけ 焼き豆腐の田楽 水菜の柚子和え 御飯 清まし汁	シーフードと白菜の中華炒め しゅうまい 彩りナムル 御飯 中華スープ	サケの西京焼き 高野豆腐のくずあんかけ 青菜のしらす和え ゆかり御飯 清まし汁	豚肉の胡麻炒め 南瓜のほっこり煮 大根と大葉の和え物 御飯 清まし汁	アカウオの酒蒸し さつま芋の旨煮 三つ葉の香味和え 御飯 味噌汁	アジの梅煮 こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース ハムとキャベツのコンソメ煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 清まし汁
	エネルギー:1506 タンパク:69.8 脂質:29.3 食塩相当量:7	エネルギー:1515 タンパク:67 脂質:41.8 食塩相当量:7.2	エネルギー:1551 タンパク:79.1 脂質:50.5 食塩相当量:10.5	エネルギー:1719 タンパク:87 脂質:56.3 食塩相当量:9.7	エネルギー:1600 タンパク:63.7 脂質:48.5 食塩相当量:8	エネルギー:1527 タンパク:66.5 脂質:39.6 食塩相当量:11	エネルギー:1570 タンパク:76.7 脂質:36.1 食塩相当量:7.9	エネルギー:1532 タンパク:65.9 脂質:42.2 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