

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2026年4月1日～4月8日

春の食べ物～桜餅～

桜餅は俳句の世界では桜が満開時期の春の季語として使われ、3月下旬から4月上旬に食べられます。
関東の桜餅は「長命寺餅」とも呼ばれ、小麦粉をクレープ状に焼いた皮で餡を巻き
関西の桜餅は「道明寺」とも呼ばれ、粗挽きした道明寺粉を蒸した生地で餡が包まれています。



	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	
朝食	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	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	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	
昼食	豚肉と里芋の煮物 印元と茄子の炒め物 蓮根くるみ和え 御飯 味噌汁 果物	山菜そば はんぺんのマヨ焼き 大根の和え物 果物	サワラの西京焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の香味かけ 御飯 清まし汁 果物	春の息吹 桜鯛 洋風コース		サバの塩焼き 一口がんもの煮物 いんげんの胡麻和え 御飯 清まし汁 果物	親子丼 ふろふき大根 アスパラの柚子和え 清まし汁 果物	アカウオの煮付け ぜんまいの炒め物 トマトの塩昆布和え 御飯 味噌汁 果物	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 カニの和え物 御飯 スープ 果物
おやつ	コーヒーロール	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース	いちごマフィン	フルーチェ	チョコまんじゅう	
夕食	アジの南蛮漬け風 高野豆腐の炊き合わせ 青菜の土佐和え ゆかり御飯 清まし汁	鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋のカニあんかけ 旬菜のたらこ和え 御飯 味噌汁	肉団子と大豆のトマト煮込み ジャーマンポテト 三色和え 御飯 スープ	黄金カレイのさっぱり蒸し 里芋のそぼろあん カリフラワーの和え物 御飯 清まし汁	豚肉のすき煮仕立て 蓮根金平 キャベツの梅肉和え 御飯 味噌汁	サケの照り焼き 車麩の含め煮 青菜のなめたけがけ 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 味噌汁	ブリの柚庵焼き 茄子の揚げ浸し 三色甘酢和え 菜飯 味噌汁	
	エネルギー:1643 タンパク:68.1 脂質:46.6 食塩相当量:7.3	エネルギー:1549 タンパク:66.7 脂質:43.6 食塩相当量:9.3	エネルギー:1742 タンパク:79 脂質:64 食塩相当量:8.6	エネルギー:1698 タンパク:70.2 脂質:48.1 食塩相当量:8.7	エネルギー:1729 タンパク:78.7 脂質:63.3 食塩相当量:9.4	エネルギー:1545 タンパク:78.7 脂質:30.7 食塩相当量:9.2	エネルギー:1613 タンパク:64.7 脂質:59.3 食塩相当量:8.5	エネルギー:1570 タンパク:60.2 脂質:46 食塩相当量:7.7	

※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 コスモブラン

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2026年4月9日～4月16日

～桜の季節～

桜の咲く時期や色にちなんで、桜の名がつく食べ物があります。春にとれる真鯛は「桜鯛」と呼ばれ、駿河湾でとれる「桜えび」は色鮮やかな桜色が特徴です。またタコを炊き込んだ御飯は色合いから「桜飯」と言われます。



	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16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	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 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
朝食	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 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
昼食	ナポリタン ナゲット フレンチサラダ スープ 果物	豚肉のオイスター炒め 里芋の煮っ転がし 豆苗の胡麻じゃこ和え 御飯 清まし汁 果物	桜鯛御膳 旬を味わう	白身魚の煮付け 小松菜と竹輪の和風炒め ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁 果物	麻婆丼 カニシューマイ ぜんまいのナムル 中華スープ 果物	サワラの照り焼き 蕪のそぼろあんかけ 筍の梅おかか和え 御飯 味噌汁 果物	ビーフメンチカツ 豆腐の旨煮 セロリの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	田舎風うどん 出し巻玉子 高菜としらすの和え物 果物
おやつ	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	上用饅頭	バニラムース	ショコラマフィン	いちごムース	ふわふわワッフル
夕食	鶏肉のマヨネーズソース ブロッコリーのソテー 筍の土佐和え 御飯 清まし汁	タラの生姜煮 こんにゃくのピリ辛炒め 玉ねぎとスナップえんどうの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	アジのみりん焼き ごぼうとエリンギの炒め物 旬菜とカニカマの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ ふきと車麩の炊合せ トマトのしそ和え 御飯 清まし汁	牛肉のしぐれ煮 ひじきの煮物 旬菜のなめたけ和え 御飯 清まし汁	鶏肉のクリーム煮 春雨の炒め物 ハムと野菜のマヨ和え 御飯 清まし汁	白身魚のバター醤油焼き 南瓜の煮物 野菜の塩ダレ和え わかめ御飯 味噌汁	サバの竜田焼き 切り干大根の煮物 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁
	エネルギー:1577 タンパク:75.7 脂質:52 食塩相当量:11.2	エネルギー:1702 タンパク:70.8 脂質:44.6 食塩相当量:9	エネルギー:1600 タンパク:51.9 脂質:47.9 食塩相当量:7.8	エネルギー:1516 タンパク:71.6 脂質:33.2 食塩相当量:8.7	エネルギー:1527 タンパク:69.6 脂質:43.9 食塩相当量:7.3	エネルギー:1518 タンパク:72.1 脂質:42 食塩相当量:9.2	エネルギー:1623 タンパク:64.2 脂質:42.5 食塩相当量:8.8	エネルギー:1597 タンパク:79 脂質:55.2 食塩相当量:12.1

※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。

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2026年4月17日～4月24日

旬の食材～にんじん～

人参は季節によって産地を変えているため、通年出回っていますが
4～7月の「春夏にんじん」、11～12月の「冬にんじん」と1年に2回の旬があります。
免疫力を高め、がんや心臓病の予防によいとされる成分「カロテン」を豊富に含んでいます。



	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
朝食	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	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	アンサンプルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	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	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	白身魚のマスタード焼き 冬瓜の煮物 長芋のさっぱり和え 御飯 清まし汁 果物	房総半島 寿司食べ放題	フライ盛り合わせ 高野豆腐のくずあんかけ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	鶏肉のパン粉焼き 茸のソテー 花野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	ブリの塩焼き 焼き豆腐の田楽 アスパラの柚子和え 御飯 清まし汁 果物	たぬきそば 竹輪の磯揚げ 春菊のお浸し 果物	アカウオの酒蒸し 金平牛蒡 車麩の土佐和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	コーヒーゼリー		バナナムース	ロールケーキ	南瓜プリン	薄皮まんじゅう	チョコムース	たいやき
夕食	豚肉の胡麻炒め 彩り団子と野菜の炊き合わせ オクラのとろろ昆布和え 御飯 味噌汁	カレイの煮付け 車麩の卵とじ 春菊の山葵和え 御飯 味噌汁	里芋と豚肉の旨煮 切り昆布の炒め物 胡瓜の梅和え 御飯 清まし汁	アジの甘酢あんかけ 冬瓜とイカの煮物 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	タラの煮付け 蓮根の胡麻炒め オクラとツナの和え物 御飯 味噌汁	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 ほうれん草の和え物 麦御飯 味噌汁	シーフードと白菜の中華炒め しゅうまい ナムル 御飯 中華スープ	鶏肉の甘辛炒め さつま芋の旨煮 青菜のしらす和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1583 タンパク:64.8 脂質:44.1 食塩相当量:11.4	エネルギー:1716 タンパク:75.9 脂質:41.7 食塩相当量:8.9	エネルギー:1740 タンパク:72.7 脂質:63.8 食塩相当量:14.5	エネルギー:1508 タンパク:72.1 脂質:31.6 食塩相当量:9.4	エネルギー:1577 タンパク:71.4 脂質:49.5 食塩相当量:7	エネルギー:1677 タンパク:67.3 脂質:66 食塩相当量:7.8	エネルギー:1582 タンパク:74.4 脂質:40.5 食塩相当量:10.3	エネルギー:1516 タンパク:63.7 脂質:27.4 食塩相当量:8.7

※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。

＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年4月25日～4月30日

健康一口メモ～春の快眠～

春は気温が上がって、つい眠気を催す季節です。
朝起きたら日光を浴び、カラダに活動期が来たことを知らせましょう。
三度の食事を決まった時刻にとるといった規則正しい生活も、快眠を得る大事なポイントです。



	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
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 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
朝食	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
昼食	薩摩黒豚を 白身魚の和風だれ こんにゃくの土佐炒め 小松菜のわさび和え 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	カレーのしそ焼き さつま芋と林檎の甘煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	照焼きハンバーグ スナップエンドウのソテー ほうれん草と玉子の和え物 御飯 スープ 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	
おやつ	抹茶ゼリー	カステラ	ストロベリーゼリー	南瓜まんじゅう	フルーチェ(ピーチ)	カスタードワッフル
夕食	サケの西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりのドレッシング和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麴焼き 魚河岸の煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	アジの梅煮 厚揚げの塩炒め 和風マリネ 御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 切り干大根の煮物 浅漬け 御飯 清まし汁	サワラの煮付け ぜんまいの炒め物 オクラのたらこ和え 菜飯 味噌汁	豚肉の生姜炒め 車麩の含め煮 人参と青菜の和え物 御飯 味噌汁

エネルギー:1668	タンパク:73	エネルギー:1652	タンパク:74.1	エネルギー:1558	タンパク:74.5	エネルギー:1686	タンパク:69.5	エネルギー:1621	タンパク:66	エネルギー:1535	タンパク:65.2
脂質:48.5	食塩相当量:8.4	脂質:30.3	食塩相当量:11.4	脂質:35.1	食塩相当量:8.2	脂質:47.6	食塩相当量:8.5	脂質:52.4	食塩相当量:8.8	脂質:44.1	食塩相当量:11.3

※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。