

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2026年7月1日～7月8日

7月の体調管理～夏バテ予防～



夏バテ予防には不足しがちなビタミン・ミネラルを取ることが大切です。特にビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1が豊富な食材には、ウナギや豚肉などがあります。彩りのよい夏野菜と共に、目からもお食事を楽しんで、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう。

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7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	アジの甘酢あんかけ 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 竹輪の磯辺焼き 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	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	白身魚の和風だれ こんにゃくの甘辛炒め 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	カレイのしそ焼き さつまいと林檎の甘煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	
おやつ	フルーチェ(ピーチ)	カスタードワッフル	ようかん	ミニマフィン	コーヒーロール	黒糖ケーキ	牛乳プリン	
夕食	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 ほうれん草の和え物 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 さつまいの旨煮 青菜のしらす和え ゆかり御飯 清まし汁	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	鶏肉の塩麹焼き 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 キャベツのしらす和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1659 タンパク:67.1 脂質:57 食塩相当量:8.8	エネルギー:1542 タンパク:70.4 脂質:32.2 食塩相当量:8.7	エネルギー:1578 タンパク:63.8 脂質:27 食塩相当量:8.6	エネルギー:1698 タンパク:72.1 脂質:53 食塩相当量:10.3	エネルギー:1622 タンパク:72.9 脂質:30.3 食塩相当量:8.5	エネルギー:1577 タンパク:76.3 脂質:42.6 食塩相当量:8.4	エネルギー:1650 タンパク:70.8 脂質:50.5 食塩相当量:8.5	エネルギー:1610 タンパク:69.6 脂質:47.9 食塩相当量:7.3

※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。

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン

＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年7月9日～7月16日

旬の魚 鱈(キス)

産卵期前の初夏から夏にかけては、脂がのり、身がしまっていておいしい季節です。
キスはふわっとした口当たりで、くせのない淡泊な味わいで、
天ぷらの他、刺身、焼き物、煮付けなどでもおいしく食べられます。



	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)
朝 和 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	五日炒め 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 洋 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	五日炒め 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	あんかけうどん イカ真丈の炊き合わせ 浅漬け風 果物	鶏肉のマヨネーズソース かぼちゃのレーズン煮 青梗菜のドレ和え 御飯 清まし汁 果物	ヒラスの塩焼き がんもの煮物 玉ねぎの甘酢和え 御飯 味噌汁 果物	白身魚フライ ひじきの煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁 果物	中華丼 カニシューマイ トマトの中華和え 中華スープ 果物	タラちり風 ひき肉と青菜の炒め物 もやしの酢味噌かけ 御飯 味噌汁 果物	江味 戸前 楽し むき	ツナときのこの和風スパゲティ 油揚げとセロリの柚子胡椒炒め コールスローサラダ スープ 果物
おやつ	チョコムース	いちごマフィン	バニラムース	南瓜まんじゅう	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	薄皮まんじゅう
夕食	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	白身魚の酒蒸し 茸と竹輪の炒め物 カリフラワーの和え物 菜飯 味噌汁	照焼きハンバーグ 海老と青菜のソテー コールスローサラダ 御飯 スープ	鶏肉の葱味噌炒め 焼き豆腐のとろとろあんかけ ピーマンとじゃこの和え物 御飯 清まし汁	サワラの南部焼き 里芋の煮ころがし なすと旬菜の煮浸し 御飯 味噌汁	豚肉の香味炒め さつま芋のオレンジ煮 いかときゅうりの梅肉あえ 御飯 清まし汁	白身魚のみりん焼き 厚揚げの煮物 ほうれんそうのくるみ和え 御飯 清まし汁	肉団子のトマト煮 コンソメポテト ミックスビーンズのマリネ 御飯 清まし汁

エネルギー:1503 タンパク:65.3 エネルギー:1529 タンパク:65.6 エネルギー:1674 タンパク:72 エネルギー:1555 タンパク:73.1 エネルギー:1595 タンパク:74.9 エネルギー:1670 タンパク:71.3 エネルギー:1585 タンパク:77 エネルギー:1750 タンパク:72.6
脂質:44.8 食塩相当量:11.3 脂質:37 食塩相当量:8.9 脂質:57.7 食塩相当量:8.3 脂質:38.2 食塩相当量:9.4 脂質:42.9 食塩相当量:8.3 脂質:45 食塩相当量:7.4 脂質:51.9 食塩相当量:9.8 脂質:51.6 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。

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン

＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年7月17日～7月24日

土用の丑の日

土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が広まったのは江戸時代と言われています。
うなぎにはビタミンAやビタミンB群が豊富で、疲労回復や食欲増進に効果があります。
うなぎ以外にも「う」のつく食べ物も良いとされており、うどん、梅干、ウリ、牛肉(ウシ)等も食べられています。



	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	
朝食	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	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	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
	昼食	豚肉の山椒煮 花野菜の炒め物 ひじきの白和え 御飯 清まし汁 果物	チキン南蛮 筍の土佐煮 小松菜としめじの和え物 御飯 清まし汁 果物	アジのカレー焼き 蓮根の甘辛煮 菜の花のオーロラソース和え 御飯 清まし汁 果物	三色丼 青菜の煮浸し 切り干し大根の柚子あえ 味噌汁 果物	ブリの煮付け ぜんまいの炒め物 みつばの山葵マヨ和え 御飯 味噌汁 果物	涼風野菜料理 を楽しむ	かき揚げそば 海老団子の含め煮 イカと玉葱の酢味噌和え 果物	豚肉のオイスター炒め 切り昆布の煮物 春菊のピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物
	おやつ	フルーチェ	ショコラマフィン	バナナムース	ふわふわワッフル	抹茶ゼリー		柚子まんじゅう	フルーツムース
夕食	メダイの柚庵焼き 冬瓜のそぼろ煮 春菊のドレッシング和え わかめ御飯 味噌汁	黄金カレイの煮付け こんにやくのピリ辛炒め キャベツの胡麻和え 御飯 味噌汁	豚肉のコク旨炒め 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりの塩昆布和え 御飯 清まし汁	タラの和風ムニエル 高野豆腐の炊き合わせ トマトの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉の味噌炒め 大根のカニあんかけ 白菜のしらす和え 御飯 清まし汁	ホッケの塩焼き 五目煮豆 ハムともやしの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のタルタル焼き 南瓜のほっこり煮 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	アカウオの生姜煮 金平牛蒡 オクラとツナの和え物 菜飯 味噌汁	

エネルギー:1536 | タンパク:59.8 | エネルギー:1532 | タンパク:69.3 | エネルギー:1641 | タンパク:73.1 | エネルギー:1578 | タンパク:78.1 | エネルギー:1526 | タンパク:73.5 | エネルギー:1549 | タンパク:63.1 | エネルギー:1517 | タンパク:69.1 | エネルギー:1647 | タンパク:57.2
脂質:46.8 | 食塩相当量:8.9 | 脂質:34.8 | 食塩相当量:7.8 | 脂質:48.7 | 食塩相当量:9.6 | 脂質:43.4 | 食塩相当量:8.9 | 脂質:41.1 | 食塩相当量:9.1 | 脂質:37.8 | 食塩相当量:8.5 | 脂質:44.8 | 食塩相当量:8.7 | 脂質:46.5 | 食塩相当量:9.1

※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。
※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2~5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2026年7月25日～7月31日

旬の食材～ズッキーニ～

きゅうりやなすの一種と思われがちですが、実はカボチャの仲間です。
油との相性がよく、炒めると栄養素の吸収率が高くなります。
免疫力を上げる成分を持ち、夏風邪の予防によいと言われています。



	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
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	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 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	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
昼食	フライ盛合せ 筍と車麩の炊き合わせ きゅうりの浅漬け 御飯 味噌汁 果物	土用の丑の日 鰻御膳	ピラフ グラタン コーンサラダ スープ 果物	カレイの煮付け 厚揚げの塩炒め 大根のゆかり和え 御飯 味噌汁 果物	肉団子の甘辛炒め 蓮根とひじきの煮物 カリフラワーのたらこ和え 御飯 味噌汁 果物	きつねうどん はんぺんの磯焼き ほうれん草のじゃこ和え 果物	豚肉の胡麻炒め 旬菜の和風スープ仕立て 白滝の和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ストロベリーゼリー	チョコまんじゅう	りんごムース	たいやき	いちごムース	ロールケーキ	南瓜プリン
夕食	牛すき煮風 さつま揚げと青菜の炒め物 セロリとわかめの酢味噌あえ 御飯 清まし汁	サワラの照り焼き ほうれん草と茸の煮浸し 大根の梅肉和え 御飯 清まし汁	サケのレモン蒸し 茄子の揚げ浸し かぶの甘酢和え 御飯 味噌汁	八宝菜 カニシューマイ ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	タラの味噌煮 青梗菜としめじの炒め物 卵豆腐 御飯 清まし汁	鶏肉のトマト煮 いんげんと茸のソテー カラフル野菜マリネ 御飯 スープ	白身魚の柚庵焼き 里芋の煮物 冬瓜の冷やし鉢 御飯 清まし汁



エネルギー:1744	タンパク:85.8	エネルギー:1591	タンパク:71.8	エネルギー:1518	タンパク:61.5	エネルギー:1701	タンパク:67	エネルギー:1599	タンパク:65.1	エネルギー:1570	タンパク:69.8	エネルギー:1571	タンパク:68.1
脂質:44.1	食塩相当量:9.2	脂質:37.2	食塩相当量:9	脂質:30.8	食塩相当量:8	脂質:37.3	食塩相当量:7.3	脂質:37.7	食塩相当量:9.3	脂質:37	食塩相当量:8.1	脂質:41.5	食塩相当量:9.3

※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。
※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。