

＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年9月1日～9月8日

実りの秋～新米～

新米とは、その年に収穫され12月31日までに精米・包装されたお米のことを指します。
収穫後すぐの新米は、水分が多く、米粒にツヤがあり、独特の粘りと豊かな香りが特徴です。
古米に比べてご飯がふっくらと炊き上がり、噛むほどに甘みが増します。



	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)										
朝食	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										
朝食 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 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										
昼食	アカウオのレモン蒸し 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 竹輪の磯辺あんかけ 高菜としらすの和え物 果物	メダイの竜田焼き 車麩の卵とじ 春菊の山葵和え 御飯 味噌汁 果物	煮込みハンバーグ いんげんと玉ねぎのコンソメ炒め 水菜とカニの和え物 御飯 スープ 果物	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	タラの煮付け 茸の炒め物 花野菜の和風マリネ 御飯 スープ 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	黒糖まんじゅう	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース										
夕食	豚肉の山椒煮 印元と白滝の炒め煮 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 菜飯 味噌汁	カレイの煮付け 春雨の炒め煮 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁	鶏肉の甘辛炒め 長芋としめじのあっさり煮 オクラのとろろ昆布和え 御飯 清まし汁	白身魚のマスタードソース がんもの煮物 アスパラのさっぱり和え 御飯 清まし汁	里芋と豚肉の旨煮 切り昆布の炒め物 胡瓜の梅おかか和え 御飯 清まし汁	ブリの塩焼き 冬瓜とイカの煮物 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース 蓮根の炒め煮 オクラとツナの和え物 御飯 味噌汁										
	エネルギー:1543 脂質:44.3	タンパク:68.7 食塩相当量:8	エネルギー:1542 脂質:40.5	タンパク:61 食塩相当量:8.2	エネルギー:1530 脂質:40.5	タンパク:73.7 食塩相当量:11.9	エネルギー:1591 脂質:46.4	タンパク:72.1 食塩相当量:7.5	エネルギー:1621 脂質:50.9	タンパク:75 食塩相当量:7.9	エネルギー:1621 脂質:50.9	タンパク:75 食塩相当量:7.9	エネルギー:1621 脂質:50.9	タンパク:75 食塩相当量:7.9	エネルギー:1621 脂質:50.9	タンパク:75 食塩相当量:7.9	エネルギー:1621 脂質:50.9	タンパク:75 食塩相当量:7.9

※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。

※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9月9日～9月16日

「秋刀魚(サンマ)」の栄養

9月頃に旬を迎える秋刀魚(サンマ)は、秋の味覚の代表格です。
秋刀魚に含まれるDHA・EPAなどの良質な脂は、血液をサラサラにし、生活習慣病の
予防にも役立つと言われています。旬の秋刀魚はいつまでも元気で活発な毎日を応援します。



	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)
朝食	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 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 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
昼食	菊の節句 鳥取大山鶏	たぬきそば 出し巻玉子 春菊のお浸し 果物	ビーフハンバーグ コーンサラダ 御飯 スープ	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	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 魚河岸の煮物 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	味の旬の野菜料
おやつ	いちごマフィン	ようかん	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	フルーチェ
夕食	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	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	サケの西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 青菜のしらす和え わかめ御飯 清まし汁	豚肉の胡麻炒め さつま芋の旨煮 小松菜のわさび和え 御飯 清まし汁	タラのバター醤油焼き 里芋の白煮 三つ葉と椎茸の和え物 御飯 味噌汁	白身魚の和風だれ こんにゃくの甘辛炒め オクラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き ハムとキャベツのコンソメ煮 青菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁	アジの艶煮 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:1625 タンパク:67.4 エネルギー:1527 タンパク:72.6 エネルギー:1600 タンパク:70.2 エネルギー:1616 タンパク:65.4 エネルギー:1599 タンパク:68.2 エネルギー:1556 タンパク:70.4 エネルギー:1681 タンパク:78.9 エネルギー:1556 タンパク:73.1 脂質:56.3 食塩相当量:8.8 脂質:35.7 食塩相当量:9.2 脂質:44.1 食塩相当量:8.1 脂質:38.3 食塩相当量:8.5 脂質:40.4 食塩相当量:11.5 脂質:32.2 食塩相当量:8.5 脂質:44.2 食塩相当量:8.5 脂質:50.6 食塩相当量:8.5								

※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。

※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9月17日～9月24日

栗ごはんで祝う長寿と秋の恵み

敬老の日の頃は、栗が旬を迎える季節です。昔から栗ごはんは、収穫の喜びと長寿を願うお祝いの席で食されてきました。栗は、エネルギー源となる炭水化物や疲労回復に役立つビタミンCを豊富に含みます。旬の食事を美味しく食べて、これからも健やかな毎日を送りましょう。



	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24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
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	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
昼食	カレーうどん つみれの炊き合わせ ザーサイ和え 果物	鶏肉の葱味噌炒め 冬瓜の煮物 玉ねぎの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	カレイのしそ焼き 焼き豆腐のとろとろあんかけ いんげんの磯和え 御飯 味噌汁 果物	敬老会 料理長特選 おもてなし料理	牛丼 ラディッシュサラダ 御飯 スープ	黄金カレイの煮付け 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	鶏肉のおろしソース 茸と野菜の炒め物 白菜とカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	ナポリタン ナゲット コールスローサラダ スープ 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	おはぎ	ストロベリーゼリー
夕食	豚肉の生姜焼き 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 カリフラワーのドレ和え ゆかり御飯 味噌汁	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 スープ	銀ヒラスの塩麹焼き 海老真丈の炊合せ 青梗菜のドレ和え 御飯 清まし汁	サワラの南蛮漬け 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 さつま芋の煮物 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 筍の土佐煮 ほうれんそうのくるみ和え 御飯 味噌汁	肉団子の旨煮 海老と青菜のソテー 卵豆腐 御飯 味噌汁
エネルギー:1562 タンパク:67.9 脂質:48.6 食塩相当量:11.3								
エネルギー:1506 タンパク:69.4 脂質:36.9 食塩相当量:9.8								
エネルギー:1644 タンパク:66.3 脂質:46.4 食塩相当量:6.5								
エネルギー:1553 タンパク:71.3 脂質:44.9 食塩相当量:9.4								
エネルギー:1745 タンパク:72.5 脂質:47.7 食塩相当量:8.3								
エネルギー:1583 タンパク:69.4 脂質:45 食塩相当量:7.8								
エネルギー:1550 タンパク:72.1 脂質:40.6 食塩相当量:9								
エネルギー:1611 タンパク:70.3 脂質:54.4 食塩相当量:12.8								

※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。

※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9月25日～9月30日

旬の食材～里芋～

低温と乾燥が苦手な、泥つきのまま湿らせた新聞紙で包み日の当たらない風通しのよい場所で保存するとよいそうです。ぬめり成分は体内の免疫力を高める効果があります。腸内環境を整える食物繊維も豊富です。



	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)					
											
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 旬菜のお浸し 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					
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 蓮根の甘辛煮 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 厚揚げの煮物 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						
おやつ	チョコまんじゅう	バナナムース	たいやき	杏仁豆腐	コーヒーロール						
夕食	メバルの照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 春菊のドレッシング和え 麦御飯 味噌汁	タラちり風 こんにゃくのピリ辛炒め 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	メダイの柚庵焼き 高野豆腐の炊き合わせ トマトの和え物 わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の味噌炒め 冬瓜のカニあんかけ 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					
エネルギー:1667 タンパク:72 脂質:44.4 食塩相当量:8.1		エネルギー:1626 タンパク:72.2 脂質:42.4 食塩相当量:7.8		エネルギー:1657 タンパク:75.9 脂質:48.9 食塩相当量:10.2		エネルギー:1683 タンパク:63.9 脂質:37.1 食塩相当量:9.6		エネルギー:1574 タンパク:70.7 脂質:46.4 食塩相当量:9.4		エネルギー:1548 タンパク:64.2 脂質:40.9 食塩相当量:8.5	

※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。

※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。