＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年11月25日～11月30日

風邪予防に役立つ「春菊」の栄養



春菊の鮮やかな緑色には、カロテン（体内でビタミンAに変わる）が豊富に含まれています。カロテンは、喉や鼻の粘膜を丈夫に保つ働きがあり、空気が乾燥する時期の風邪予防に役立ちます。また、ビタミンCもく含まれるため、免疫力アップに関わる冬の優秀な食材で

	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)
						
朝和食	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	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
朝洋食	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	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
昼食	三浦半島美味探訪 ～寿司食べ放題～	ナポリタン ナゲット コンビネーションサラダ スープ 果物	鶏肉の葱味噌炒め 冬瓜の煮物 人参と青菜の和え物 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	白身魚フライ ひじきの煮物 冷奴 御飯 清まし汁 果物	中華丼 春巻き トマトの中華和え 中華スープ 果物
おやつ		バナナムース	たいやき	杏仁豆腐	コーヒーロール	南瓜プリン
夕食	タラのバター醤油仕立て ぜんまいの炒め物 オクラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 車麸の含め煮 蓮根の柚子和え 御飯 味噌汁	白身魚の酒蒸し アスパラと野菜の炒め物 玉ねぎの和え物 御飯 味噌汁	肉団子のクリーム煮 野菜のコンソメ炒め ミックスビーンズの香草オイル和え 御飯 スープ	鶏肉の塩麹焼き 海老真丈の炊合せ 青梗菜のドレ和え 御飯 味噌汁	サワラの南蛮漬け 南瓜の煮物 茄子の生姜醤油和え 菜飯 味噌汁
	エネルギー:1520 タンパク:62.1 脂質:40.5 食塩相当量:6.9	エネルギー:1519 タンパク:66.9 脂質:48.1 食塩相当量:11	エネルギー:1528 タンパク:66.1 脂質:38.2 食塩相当量:7	エネルギー:1616 タンパク:66.1 脂質:48 食塩相当量:5.7	エネルギー:1657 タンパク:77.5 脂質:46.9 食塩相当量:9.4	エネルギー:1670 タンパク:77 脂質:51.1 食塩相当量:7.4

※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