＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年11月9日～11月16日

子どもの成長を祝う「七五三」



11月15日は、子どもの健やかな成長を祝い、感謝する「七五三」の行事があります。
このとき食べる千歳飴は、「細く長く、粘り強く」という長寿と成長への願いが込められた縁起物です。子どもたちの健やかな成長を願う気持ちを大切に、秋から冬への季節の変わり目を元気に過ごしましょう。

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)	11月16日(月)
								
朝和食	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	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	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 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	カニピラフ ほうれん草とベーコンのソテー ミックスサラダ スープ 果物	アカウオのレモン蒸し 蕪のそぼろあんかけ 筍の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	秋野菜 ～里山より 豊穣の恵み～	かき揚げそば がんもの炊き合わせ 高菜としらすの和え物 果物	銀ヒラスの塩麹焼き 卵の花 青梗菜とカニの和え物 御飯 味噌汁 果物	煮込みハンバーグ いんげんとコーンのコンソメ炒め アスパラのさっぱり和え 御飯 スープ 果物	フライ盛り合わせ 長芋としめじのあっさり煮 青菜のお浸し 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
おやつ	いちごマフィン	ようかん	薄皮まんじゅう	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	南瓜まんじゅう	フルーチェ
夕食	サワラの照り焼き 春雨の炒め煮 蒲鉾と三つ葉のわさび和え わかめ御飯 味噌汁	豚肉の山椒煮 ピーマンと竹輪の塩炒め 三色甘酢和え 御飯 清まし汁	白身魚の和風ムニエル 南瓜の煮物 ハムと野菜のマヨ和え 御飯 味噌汁	カレイの煮付け 海老と野菜の炒め物 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁	鶏肉の甘辛炒め 彩り野菜つみれの煮物 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 車麸と長葱の煮物 水菜といかの和え物 御飯 清まし汁	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 花野菜の酢醤油和え 御飯 清まし汁	ブリの照り焼き 冬瓜とイカの煮物 もやしの和風ドレ和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1634 タンパク:75.2 脂質:39.7 食塩相当量:10.6	エネルギー:1517 タンパク:64.4 脂質:36.6 食塩相当量:7.6	エネルギー:1584 タンパク:68.9 脂質:42.3 食塩相当量:8	エネルギー:1548 タンパク:80.9 脂質:39 食塩相当量:10.3	エネルギー:1616 タンパク:68.6 脂質:46.2 食塩相当量:7.4	エネルギー:1605 タンパク:72.1 脂質:49.3 食塩相当量:8	エネルギー:1708 タンパク:60.1 脂質:62.8 食塩相当量:8.9	エネルギー:1561 タンパク:70.3 脂質:46.3 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