

<週間献立表>  
ソナーレ浜田山

2026年8月1日～8月8日

夏の風物詩～浴衣～

浴衣は「湯帷子(ゆかたびら)」の略称で、貴人が沐浴の時に着用していた麻の単衣が始まりと言われています。室町時代以降盆踊りや風流踊りが流行し、華やかな揃い浴衣が庶民の間でも着られるようになり、日本の夏に欠かせない文化の一つとなりました。



|             | 8月1日(土)                                             | 8月2日(日)                                            | 8月3日(月)                                                              | 8月4日(火)                                           | 8月5日(水)                                            | 8月6日(木)                                                        | 8月7日(金)                                               | 8月8日(土)                                            |
|-------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|             |                                                     |                                                    |                                                                      |                                                   |                                                    |                                                                |                                                       |                                                    |
| 朝<br>和<br>食 | 炒り玉子<br>旬菜の柚子和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳            | ロースハムと野菜のソテー<br>旬菜の和え物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    | 和食籠御膳<br>本日の焼き魚<br>厚焼き玉子・しらすおろし<br>魚介の甘露煮・旬菜の柚香和え<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳 | 目玉焼き<br>旬菜の胡麻和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳          | 五目炒め<br>旬菜のおかか和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳          | 朝粥料亭仕立て<br>本日の焼き魚<br>瓢亭玉子<br>お楽しみ小鉢三点盛り<br>特製粥<br>清汁梅仕立て<br>牛乳 | アンサンブルエッグ<br>冷奴<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳              | 炒り玉子<br>旬菜の柚子和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳           |
| 朝<br>洋<br>食 | スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳      | ロースハムと野菜のソテー<br>花野菜サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳   | ベーコンと野菜のコンソメ煮<br>グリーンサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳                 | 目玉焼き<br>旬菜のマリネ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳          | 五目炒め<br>コールスローサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳      | 蟹と野菜の炒め物<br>ポテトサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                   | アンサンブルエッグ<br>グリーンサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳      | スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳     |
| 昼<br>食      | アジフライ<br>彩り野菜つみれの煮物<br>白菜の浅漬け<br>御飯<br>味噌汁<br>果物    | サケの塩焼き<br>南瓜のそぼろあん<br>もやしと蕪の和え物<br>御飯<br>味噌汁<br>果物 | カレーライス<br>フレンチサラダ<br>福神漬け<br>スープ<br>果物                               | ブリのみりん焼き<br>揚げ出し豆腐<br>小松菜の香味かけ<br>御飯<br>味噌汁<br>果物 | 牛ステーキ<br>コーンサラダ<br>御飯<br>スープ                       | あんかけうどん<br>イカ真丈の炊き合わせ<br>浅漬け風<br>果物                            | メダイの葱塩焼き<br>さつま芋の甘煮<br>小松菜のとろろ昆布和え<br>御飯<br>味噌汁<br>果物 | 夏東京湾<br>旬魚を楽しむ                                     |
| 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                                                 | どら焼き                                               |
| 夕食          | デミグラスソースハンバーグ<br>ズッキーニと茄子のソテー<br>海草サラダ<br>御飯<br>スープ | 鶏肉のやわらか煮<br>切り昆布の炒め物<br>ピーマンとカニカマの和え物<br>御飯<br>味噌汁 | アカウオのレモン蒸し<br>筍の細切り炒め<br>かき菜のお浸し<br>ゆかり御飯<br>味噌汁                     | 豚肉のしぐれ煮<br>切り干大根の炒め煮<br>オクラとなめ茸の和え物<br>御飯<br>味噌汁  | 白身魚の野菜あんかけ<br>こんにゃくの胡麻炒め<br>三つ葉の香味和え<br>御飯<br>清まし汁 | サワラの生姜煮<br>五目煮<br>茄子の和え物<br>御飯<br>味噌汁                          | 鶏肉のさっぱり煮<br>ビーフン炒め<br>白菜のお浸し<br>御飯<br>味噌汁             | 白身魚の昆布蒸し<br>ひき肉と蓮根の炒め物<br>キャベツのゆかり和え<br>御飯<br>清まし汁 |

|            |            |            |           |            |           |            |           |            |           |            |           |            |           |            |           |
|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| エネルギー:1704 | タンパク:69.4  | エネルギー:1620 | タンパク:76.7 | エネルギー:1611 | タンパク:67.7 | エネルギー:1743 | タンパク:67.9 | エネルギー:1528 | タンパク:60.2 | エネルギー:1521 | タンパク:70.2 | エネルギー:1523 | タンパク:57.9 | エネルギー:1587 | タンパク:53.5 |
| 脂質:47.8    | 食塩相当量:10.1 | 脂質:42      | 食塩相当量:12  | 脂質:38.3    | 食塩相当量:8.2 | 脂質:101.4   | 食塩相当量:8.7 | 脂質:45.8    | 食塩相当量:7.1 | 脂質:43.3    | 食塩相当量:9.9 | 脂質:30.7    | 食塩相当量:7.1 | 脂質:46.2    | 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8月9日～8月16日

お盆の風習「精霊馬(しょうりょううま)」



8月13日から16日頃のお盆は、ご先祖様の霊を家に迎え、供養する日本の大切な行事です。キュウリとナスに割り箸などで足をつけた「精霊馬」を飾る風習があり、キュウリは「馬」、ナスは「牛」に見立てられます。ご先祖様が馬に乗って早く家へ帰り牛に乗ってゆっくりとあの世へ帰るための乗り物という意味が込められています。

|             | 8月9日(日)                                            | 8月10日(月)                                                  | 8月11日(火)                                              | 8月12日(水)                                            | 8月13日(木)                                                       | 8月14日(金)                                                 | 8月15日(土)                                       | 8月16日(日)                                                |
|-------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|             |                                                    |                                                           |                                                       |                                                     |                                                                |                                                          |                                                |                                                         |
| 朝<br>和<br>食 | ロースハムと野菜のソテー<br>旬菜の和え物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    | 和食籠御膳<br>本日の焼き魚<br>厚焼き玉子<br>お楽しみ小鉢三点盛り<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳 | 目玉焼き<br>旬菜の胡麻和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳              | 五目炒め<br>旬菜のお浸し<br>青菜の白和え<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳         | 朝粥料亭仕立て<br>本日の焼き魚<br>瓢亭玉子<br>お楽しみ小鉢三点盛り<br>特製粥<br>清汁梅仕立て<br>牛乳 | アンサンブルエッグ<br>冷奴<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                 | 炒り玉子<br>旬菜の柚子和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳       | ロースハムと野菜のソテー<br>旬菜の和え物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳         |
| 朝<br>洋<br>食 | ロースハムと野菜のソテー<br>花野菜サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳   | ベーコンと野菜のコンソメ煮<br>グリーンサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳      | 目玉焼き<br>旬菜のマリネ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳              | 五目炒め<br>コールスローサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳       | 蟹と野菜の炒め物<br>ポテトサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                   | アンサンブルエッグ<br>グリーンサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳         | スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳 | ロースハムと野菜のソテー<br>花野菜サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳        |
| 昼<br>食      | コロッケ盛り合わせ<br>魚河岸の煮物<br>花野菜のマリネ<br>御飯<br>清まし汁<br>果物 | 照り焼き丼<br>豆腐のカニあんかけ<br>キャベツのしらす和え<br>味噌汁<br>果物             | 白身魚の和風だれ<br>ナスといんげんの炒め物<br>菜の花辛子和え<br>御飯<br>味噌汁<br>果物 | 和風おろしハンバーグ<br>蓮根の胡麻炒め<br>玉葱のマリネ<br>御飯<br>清まし汁<br>果物 | ミートソーススパゲッティ<br>ナゲット<br>ミモザサラダ<br>スープ<br>果物                    | 豚肉の山椒炒め<br>かぼちゃのレーズン煮<br>春菊のおかか和え<br>御飯<br>味噌汁<br>果物     | 夏バテを防ぐ<br>三元豚料理                                | サーモンフライ<br>ひじきの煮物<br>カリフラワーの辛し和え<br>御飯<br>味噌汁<br>果物     |
| おやつ         | チョコムース                                             | いちごマフィン                                                   | バニラムース                                                | 柚子まんじゅう                                             | ヨーグルトムース                                                       | バームクーヘン                                                  |                                                | 薄皮まんじゅう                                                 |
| 夕食          | 牛肉と筍の炒め物<br>かぼちゃの甘辛煮<br>人参サラダ<br>御飯<br>味噌汁         | タラの煮付け<br>牛輪とピーマンのピリ辛炒め<br>胡瓜とイカの酢の物<br>御飯<br>味噌汁         | 豚肉の生姜焼き<br>ひじきと里芋の炒り煮<br>カリフラワーのお浸し<br>御飯<br>味噌汁      | アカウオの酒蒸し<br>焼き豆腐の田楽<br>セロリの和え物<br>御飯<br>清まし汁        | 鶏肉の味噌焼き<br>車麩の含め煮<br>ナスの和風オイル和え<br>御飯<br>清まし汁                  | 焼きカレイの甘酢あんかけ<br>キャベツとひき肉の胡麻炒め<br>胡瓜とツナのマヨ和え<br>菜飯<br>味噌汁 | メバルの照り焼き<br>冬瓜とイカの煮物<br>かぶの梅和え<br>御飯<br>味噌汁    | 蒸し鶏の香味ソース<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>もやしときゅうりの和風胡麻和え<br>御飯<br>味噌汁 |

|            |           |            |            |            |           |            |           |            |            |            |           |            |           |            |            |
|------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|
| エネルギー:1740 | タンパク:60.8 | エネルギー:1596 | タンパク:87.5  | エネルギー:1563 | タンパク:69.7 | エネルギー:1598 | タンパク:67   | エネルギー:1634 | タンパク:81.9  | エネルギー:1701 | タンパク:71.7 | エネルギー:1586 | タンパク:64.9 | エネルギー:1679 | タンパク:82.1  |
| 脂質:56.9    | 食塩相当量:9.9 | 脂質:37.1    | 食塩相当量:10.6 | 脂質:38.5    | 食塩相当量:9.9 | 脂質:39.9    | 食塩相当量:7.5 | 脂質:51.6    | 食塩相当量:11.7 | 脂質:50      | 食塩相当量:10  | 脂質:39.8    | 食塩相当量:8.5 | 脂質:41.1    | 食塩相当量:10.5 |

※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。

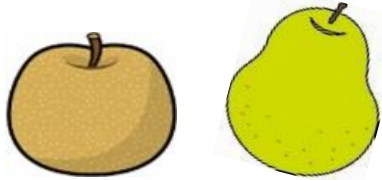
株式会社 コスモプラン

＜週間献立表＞  
ソナーレ浜田山

2026年8月17日～8月24日

旬の食材～梨～

独特の食感と瑞々しくあっさりした味わいが人気で食物繊維も豊富な上、低カロリーでヘルシーな季節の果物です。和梨は追熟できないため収穫後すぐに出荷されます。洋梨は追熟させることで甘みが増し、収穫後2週間から1ヶ月後が食べ頃です。



|     | 8月17日(月)                                                  | 8月18日(火)                                                    | 8月19日(水)                                              | 8月20日(木)                                                       | 8月21日(金)                                                | 8月22日(土)                                            | 8月23日(日)                                                | 8月24日(月)                                                  |
|-----|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|     |                                                           |                                                             |                                                       |                                                                |                                                         |                                                     |                                                         |                                                           |
| 朝食  | 和食籠御膳<br>本日の焼き魚<br>厚焼き玉子<br>お楽しみ小鉢三点盛り<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳 | 目玉焼き<br>旬菜の胡麻和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                    | 五目炒め<br>旬菜のおかか和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳             | 朝粥料亭仕立て<br>本日の焼き魚<br>瓢亭玉子<br>お楽しみ小鉢三点盛り<br>特製粥<br>清汁梅仕立て<br>牛乳 | アンサンブルエッグ<br>冷奴<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                | 炒り玉子<br>旬菜の柚子和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳            | ロースハムと野菜のソテー<br>旬菜の和え物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳         | 和食籠御膳<br>本日の焼き魚<br>厚焼き玉子<br>お楽しみ小鉢三点盛り<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳 |
| 朝食  | ベーコンと野菜のコンソメ煮<br>グリーンサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳      | 目玉焼き<br>旬菜のマリネ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                    | 五目炒め<br>コールスローサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳         | 海老と野菜の炒め物<br>ポテトサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                  | アンサンブルエッグ<br>グリーンサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳        | スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳      | ロースハムと野菜のソテー<br>花野菜サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳        | ベーコンと野菜のコンソメ煮<br>グリーンサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳      |
| 昼食  | ビーフシチュー<br>ラディッシュサラダ<br>御飯<br>スープ                         | 白身魚の煮付け<br>ピーマンのおかか炒め<br>きゅうりの和風ドレッシング和え<br>御飯<br>味噌汁<br>果物 | 豚肉と里芋の煮物<br>印元と茄子の炒め物<br>青菜の土佐和え<br>御飯<br>味噌汁<br>果物   | 山菜そば<br>はんぺんのマヨ焼き<br>大根のゆず和え<br>果物                             | サワラの西京焼き<br>厚揚げの煮物<br>春菊のおかか和え<br>御飯<br>清まし汁<br>果物      | <br>秋田名産<br>稲庭うどん<br>江戸前天ぷら                         | 銀ヒラスの塩麴焼き<br>一口がんもの煮物<br>いんげんと茸の和え物<br>御飯<br>清まし汁<br>果物 | 親子丼<br>ふろふき大根<br>アスパラの柚子和え<br>清まし汁<br>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                                                       | ストロベリーゼリー                                               | 南瓜まんじゅう                                             | バナナムース                                                  | 今川焼                                                       |
| 夕食  | ブリ大根<br>金平牛蒡<br>とろろ芋<br>麦御飯<br>味噌汁                        | 鶏肉のマヨネーズソース<br>アスパラのソテー<br>カリフラワーの和え物<br>御飯<br>清まし汁         | アジのカレー焼き<br>キャベツと油揚げの煮浸し<br>蓮根くるみ and え<br>御飯<br>清まし汁 | 鶏肉と野菜の炒め物<br>さつま芋の甘辛あんかけ<br>旬菜のたらこ和え<br>御飯<br>味噌汁              | 肉団子と大豆のトマト煮込み<br>きのこピーマンのソテー<br>もやしとハムの和え物<br>御飯<br>スープ | 黄金カレイのさっぱり蒸し<br>里芋の銀あんかけ<br>筍のおかかマヨ和え<br>御飯<br>清まし汁 | 豚肉のすき煮仕立て<br>ぜんまいの炒め物<br>キャベツの梅肉和え<br>御飯<br>味噌汁         | 白身魚の梅煮<br>茄子の揚げ浸し<br>えのきの和え物<br>御飯<br>味噌汁                 |

|             |            |             |            |             |            |             |            |             |            |             |            |             |            |             |            |
|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| エネルギー: 1516 | タンパク: 73.5 | エネルギー: 1503 | タンパク: 55.9 | エネルギー: 1565 | タンパク: 66.7 | エネルギー: 1567 | タンパク: 66.7 | エネルギー: 1645 | タンパク: 71.6 | エネルギー: 1606 | タンパク: 71.1 | エネルギー: 1728 | タンパク: 77   | エネルギー: 1581 | タンパク: 74.1 |
| 脂質: 46.1    | 食塩相当量: 6.2 | 脂質: 41.3    | 食塩相当量: 8.8 | 脂質: 45.6    | 食塩相当量: 7.5 | 脂質: 38.5    | 食塩相当量: 9.2 | 脂質: 54.8    | 食塩相当量: 8.3 | 脂質: 41.3    | 食塩相当量: 8.2 | 脂質: 58.6    | 食塩相当量: 9.6 | 脂質: 29.6    | 食塩相当量: 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8月25日～8月31日

## 夏の水分補給とスイカの力

夏の風物詩、スイカは、約90%が水分で、天然のスポーツドリンクとも言われます。  
カリウムやアミノ酸も豊富で、暑さで汗をかいた後の水分とミネラルの補給に最適です。  
冷やしすぎると胃腸に負担がかかる為、少し常温に戻してから食べるとさらに美味しく体に優しくいただけます。



|     | 8月25日(火)                                             | 8月26日(水)                                         | 8月27日(木)                                                       | 8月28日(金)                                                 | 8月29日(土)                                        | 8月30日(日)                                         | 8月31日(月)                                                             |
|-----|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|     |                                                      |                                                  |                                                                |                                                          |                                                 |                                                  |                                                                      |
| 朝食  | 目玉焼き<br>旬菜の胡麻和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳             | 五目炒め<br>旬菜のお浸し<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳          | 朝粥料亭仕立て<br>本日の焼き魚<br>瓢亭玉子<br>お楽しみ小鉢三点盛り<br>特製粥<br>清汁梅仕立て<br>牛乳 | アンサンブルエッグ<br>冷奴<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                 | 炒り玉子<br>旬菜の柚子和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳        | ロースハムと野菜のソテー<br>旬菜の和え物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳  | 和食籠御膳<br>本日の焼き魚<br>厚焼き玉子・しらすおろし<br>魚介の甘露煮・旬菜の柚香和え<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳 |
| 朝食  | 目玉焼き<br>旬菜のマリネ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳             | 五目炒め<br>コールスローサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳    | 蟹と野菜の炒め物<br>ポテトサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                   | アンサンブルエッグ<br>フレンチサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳         | スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳  | ロースハムと野菜のソテー<br>花野菜サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳 | ベーコンと野菜のコンソメ煮<br>グリーンサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳                 |
| 昼食  | アカウオの煮付け<br>蓮根金平<br>小松菜と油揚げの塩昆布和え<br>御飯<br>味噌汁<br>果物 | ハンバーグ<br>じゃが芋のコンソメ煮<br>カニの和え物<br>御飯<br>スープ<br>果物 | カレーうどん<br>つみれの炊き合わせ<br>ザーサイ和え<br>果物                            | 豚肉のオイスター炒め<br>里芋の煮つ転がし<br>豆苗の胡麻じゃこ和え<br>御飯<br>清まし汁<br>果物 | アジフライ<br>卵の花<br>春菊のお浸し<br>御飯<br>味噌汁<br>果物       | 納涼祭<br>ハワイアン気分は<br>トロピカル                         | 麻婆丼<br>カニシューマイ<br>ぜんまいのナムル<br>中華スープ<br>果物                            |
| おやつ | 抹茶ゼリー                                                | 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  | 肉野菜の香味炒め<br>五目煮豆<br>野菜の和風ドレッシング和え<br>御飯<br>味噌汁       | ブリの柚庵焼き<br>がんもの含め煮<br>三色甘酢和え<br>わかめ御飯<br>味噌汁     | 鶏肉のパン粉焼き<br>ブロッコリーのソテー<br>トマトのマリネ<br>御飯<br>スープ                 | タラのおろし煮<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>玉ねぎといんげんの酢味噌かけ<br>御飯<br>味噌汁    | 肉豆腐<br>ごぼうとエリンギの炒め物<br>旬菜とカニカマの和え物<br>御飯<br>味噌汁 | 白身魚の煮付け<br>大根と野菜の炒め物<br>トマトのしそ和え<br>御飯<br>清まし汁   | サワラの照り煮<br>海老と野菜の炒め物<br>大根と三つ葉のわさび和え<br>御飯<br>清まし汁                   |

|            |           |            |           |            |            |            |           |            |           |            |           |            |           |
|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| エネルギー:1598 | タンパク:69.4 | エネルギー:1637 | タンパク:65.7 | エネルギー:1544 | タンパク:70    | エネルギー:1602 | タンパク:67.6 | エネルギー:1674 | タンパク:73.2 | エネルギー:1524 | タンパク:69.4 | エネルギー:1571 | タンパク:82.4 |
| 脂質:55.9    | 食塩相当量:8.7 | 脂質:47.4    | 食塩相当量:8   | 脂質:43.3    | 食塩相当量:10.7 | 脂質:38.6    | 食塩相当量:9.2 | 脂質:49.9    | 食塩相当量:9   | 脂質:36.7    | 食塩相当量:8.8 | 脂質:42.1    | 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。  
※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。