

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025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(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)	7月7日(月)	7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	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁	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	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳							
朝食	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	焼きブリの南蛮漬け風 蓮根の甘辛煮 小松菜の白和え 御飯 味噌汁 果物	豚肉の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 みょうがの和え物 御飯 味噌汁 果物	山菜そば 冬瓜の煮物 春菊のお浸し 果物	白身魚の和風ムニエル 筍の煮物 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁 果物	麻婆茄子 シューマイ 中華風サラダ 御飯 中華スープ 果物	アジの山椒焼き 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス イタリアンサラダ ピクルス スープ 果物	メバルの煮付け 竹輪の炒め物 キャベツの塩ダレ 御飯 清まし汁 果物							
おやつ	フロマージュロールケーキ	マンゴープリン	ショコラマフィン	ヨーグルトムース	しっとり饅頭	バニラアイス風	焼プリンタルト	メロンムース							
夕食	クリームシチュー 竹輪と茸の炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え 御飯 スープ	サワラのおろしソースがけ 厚揚げの塩炒め 旬菜のマリネ わかめ御飯 清まし汁	カニクリームコロッケ 金平牛蒡 青菜の磯和え 御飯 味噌汁	豚肉と野菜のしぐれ煮 焼きビーフン ブロッコリーの胡麻風味 御飯 清まし汁	サケの西京焼き ひじきの煮物 青梗菜の和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のトマト煮 いんげんと茸の炒め物 冷奴 御飯 味噌汁	サバの味噌煮 卵の花 青梗菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁	鶏のマヨネーズ焼き さつま芋のレーズン煮 水菜とツナの和え物 御飯 味噌汁							
エネルギー:1527 タンパク:65.4 脂質:49 食塩相当量:6.3		エネルギー:1579 タンパク:69.6 脂質:56.9 食塩相当量:7		エネルギー:1579 タンパク:50 脂質:53.1 食塩相当量:8.2		エネルギー:1570 タンパク:64.6 脂質:49.2 食塩相当量:7.1		エネルギー:1678 タンパク:65.5 脂質:61.7 食塩相当量:7.9		エネルギー:1682 タンパク:77.9 脂質:65 食塩相当量:9.2		エネルギー:1646 タンパク:61.1 脂質:65.8 食塩相当量:7.5		エネルギー:1516 タンパク:63.2 脂質:52.3 食塩相当量:8.1	

※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。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年7月9日～7月16日

旬の食材～冬瓜～

夏野菜ですが冬まで貯蔵できることから冬瓜の名がついています。
90パーセント以上が水分で、さっぱりとした食感が特徴です。
体を冷やす作用があるので、夏に味わいたい野菜です。



	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7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	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子・海老佃煮 蒲鉾・鯛味噌 御飯 味噌汁	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	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		きつねうどん はんぺんの磯焼き 旬菜の浅漬け風 果物	豚肉の旨煮 高野豆腐と青菜の炒め物 トマトとコーンの和え物 御飯 清まし汁 果物	アカウオのレモン蒸し 焼き豆腐の田楽 大根と胡瓜のツナ和え 御飯 味噌汁 果物		エビピラフ グラタン コールスローサラダ スープ 果物	豚肉の山椒焼き 筍と車麩の煮物 カニの酢の物 御飯 味噌汁 果物	白身魚の香味焼き 牛蒡の甘辛煮 イカと若布の三杯酢 御飯 清まし汁 果物
おやつ	黒糖まんじゅう	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	杏仁豆腐	どら焼き	抹茶ババロア	ショコラロール	ピーチムース
夕食	白身魚のチリソース カニしゅうまい 中華サラダ 御飯 中華スープ	肉豆腐 茄子の味噌炒め 白菜の柚子和え 御飯 味噌汁	マスの照り焼き じゃが芋の煮物 筍の土佐和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ 大豆の煮物 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	サワラの味噌焼き ひじきの炒り煮 もやしのお浸し 御飯 清まし汁	鶏肉の柚庵焼き 南瓜の海老そぼろ煮 なめたけ和え 御飯 味噌汁	タラの野菜あんかけ こんにゃくのピリ辛炒め 青梗菜のお浸し 菜飯 清まし汁	親子煮 ぜんまいの炒め物 青菜の柚子風味 御飯 味噌汁
エネルギー:1568 タンパク:62.1 脂質:52 食塩相当量:7.6 エネルギー:1533 タンパク:56.5 脂質:52.4 食塩相当量:9.2 エネルギー:1526 タンパク:63 脂質:42.2 食塩相当量:6.7 エネルギー:1692 タンパク:72.9 脂質:57 食塩相当量:7.9 エネルギー:1600 タンパク:66.4 脂質:60.5 食塩相当量:10.2 エネルギー:1537 タンパク:61.1 脂質:56 食塩相当量:7.4 エネルギー:1565 タンパク:67.2 脂質:48.7 食塩相当量:8.6 エネルギー:1580 タンパク:64.8 脂質:34.7 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

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025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、梅干し、ウリ、牛肉(ウシ)なども食べられています。



	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7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	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁	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	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
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	冷し中華 ギョウザ ほうれん草のナムル 中華スープ 果物	マスの照り焼き がんもの炊き合わせ 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	土用の丑の日 特選鰻御膳	アジの南部焼き 白滝の炒め物 青菜の白和え 御飯 味噌汁 果物	カレーライス 盛合せサラダ 福神漬け スープ 果物	フライ盛り合わせ 野菜のカレーソテー 枝豆の和え物 御飯 清まし汁 果物	豚肉の胡麻風味炒め 厚揚げの煮物 アスパラのお浸し 御飯 清まし汁 果物	冷や麦 海老真丈の炊き合わせ もやしの酢の物 果物
おやつ	紫芋饅頭	水ようかん	黒胡麻饅頭	あずきアイス風	ワッフル	ヨーグルトムース	コーヒーロールケーキ	ぶどうゼリー
夕食	ブリの漬け焼き じゃが芋の細切り炒め トマトの和え物 御飯 味噌汁	豚肉のやわらか煮 ニラとエリンギの炒め物 焼きナス 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き 里芋の白煮 オクラの和え物 御飯 味噌汁	蒸し鶏 切り干大根の煮物 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	白身魚のしそ焼き 信田巻きの煮物 春菊のなめ茸和え わかめ御飯 清まし汁	肉団子の旨煮 さつま芋のカニあんかけ ほうれん草のごま和え 御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 焼き豆腐の和風炒め キャベツのドレッシング和え 御飯 味噌汁	鶏肉の塩麴焼き かぼちゃの甘辛煮 旬菜の辛子和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1645 タンパク:65.2 脂質:57 食塩相当量:8.5 エネルギー:1638 タンパク:73.1 脂質:60 食塩相当量:7.5 エネルギー:1618 タンパク:66.3 脂質:52.8 食塩相当量:7.8 エネルギー:1593 タンパク:70.2 脂質:56.3 食塩相当量:9.2 エネルギー:1638 タンパク:66.1 脂質:58.3 食塩相当量:8.7 エネルギー:1736 タンパク:66.6 脂質:62.4 食塩相当量:9.8 エネルギー:1540 タンパク:70.9 脂質:54.5 食塩相当量:6.7 エネルギー:1574 タンパク:56.6 脂質:61.3 食塩相当量:8.8								

※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

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年7月25日～7月31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。
タンパク質の他、ビタミンD・B12などのビタミン類が含まれています。

	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)
朝食	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子・海老佃煮 蒲鉾・鯛味噌 御飯 味噌汁	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	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
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	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	ホイコーロー カニしゅうまい ぜんまいの中華和え 御飯 中華スープ 果物	白身魚フライ 南瓜の旨煮 印元のピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物	ハンバーグのクリーム煮 夏野菜のコンソメ炒め ほうれん草の胡麻和え 御飯 スープ 果物	五目ちらし さつま芋の煮物 オクラとみょうがの和え物 清まし汁 果物	鶏肉のパン粉焼き 野菜のクリーム煮 カリフラワーの和え物 御飯 スープ 果物	夏のブランド野菜 涼を求めて	ナポリタン ナゲット フレンチサラダ スープ 果物
おやつ	かぼちゃ饅頭	チョコムース	レモンケーキ	ストロベリーゼリー	マフィン	アイスクリーム	杏仁豆腐
夕食	黄金カレイの生姜煮 蓮根の胡麻炒め とろろ芋 御飯 清まし汁	鶏肉のタルタル焼き 五目煮豆 菜の花のお浸し 御飯 味噌汁	サワラの西京焼き ひじきの煮物 海草の青じそ風味 麦御飯 味噌汁	ポークチャップ はんぺんの黄金焼き 野菜のツナ和え 御飯 スープ	ブリの煮付け 絹さやの炒め物 ふきの土佐かけ ゆかり御飯 味噌汁	白身魚の野菜あん 金平牛蒡 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁	サバの蒲焼風 豚肉とがんもの含め煮 アスパラの柚子香和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1558 タンパク:60.4 脂質:48.1 食塩相当量:6.8	エネルギー:1745 タンパク:64.6 脂質:72.6 食塩相当量:8.3	エネルギー:1656 タンパク:63.5 脂質:64.6 食塩相当量:9.1	エネルギー:1532 タンパク:53.8 脂質:49.6 食塩相当量:6.8	エネルギー:1732 タンパク:74.5 脂質:71.6 食塩相当量:9.5	エネルギー:1525 タンパク:61.5 脂質:42.2 食塩相当量:7.8	エネルギー:1725 タンパク:74.7 脂質:72.8 食塩相当量:9.9

※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。

株式会社 コスモプラン

