

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年10月1日～10月8日

旬の食材～胡麻～

胡麻の成分の約半分を占めるのが脂質でそのほとんどがオレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸です。
よく耳にする「セサミン」は胡麻にしか含まれない「ゴマリグナン」の一種で抗酸化作用があります。



	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)								
																
朝食	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	五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 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 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	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	チーズハンバーグ 茸のソテー フレッシュサラダ 御飯 スープ 果物	南蛮そば 小松菜の煮浸し トマトのおかか和え 果物	メバルの煮付け 竹輪と野菜の炒め物 青菜のくるみ和え 御飯 味噌汁 果物	秋の味覚 ”戻り鯉” を楽しむ	タラの煮付け 蓮根の胡麻炒め ほうれん草の梅かつお和え 御飯 味噌汁 果物	中華丼 シューマイ トマトの中華和え 中華スープ 果物	ブリの煮付け 厚揚げの塩炒め もやしの酢味噌かけ 御飯 清まし汁 果物	エビカツ 高野豆腐の含め煮 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物								
おやつ	コーヒーロール	ストロベリーゼリー	紫芋饅頭	プリン	柚子饅頭	抹茶ムース	パウムクーヘン	青りんごゼリー								
夕食	黄金カレイの生姜煮 ハムと青菜の炒め物 キャベツの塩昆布和え 御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 根菜の炊き合わせ 青梗菜の辛子和え わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の塩麹焼き 牛蒡の甘辛煮 ひじきとツナのサラダ 御飯 清まし汁	アジの塩焼き 豆腐の旨煮 大根サラダ 御飯 味噌汁	鶏肉の香草焼き 里芋の白煮 ハムと枝豆の和え物 御飯 清まし汁	サバの柚庵焼き さつま芋の旨煮 ナスの和風マリネ 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛炒め 車麩の煮物 小松菜のしらす和え 御飯 味噌汁	肉団子と春雨の煮物 野菜のコンソメ炒め 海藻サラダ 御飯 味噌汁								
	エネルギー:1615 脂質:56.1	タンパク:70 食塩相当量:8.6	エネルギー:1549 脂質:28.7	タンパク:71.2 食塩相当量:10.4	エネルギー:1713 脂質:52.1	タンパク:74.2 食塩相当量:9.4	エネルギー:1630 脂質:51.8	タンパク:67.1 食塩相当量:8.3	エネルギー:1536 脂質:36.3	タンパク:69.3 食塩相当量:10.1	エネルギー:1654 脂質:51.9	タンパク:76.6 食塩相当量:7.9	エネルギー:1598 脂質:52.2	タンパク:72.2 食塩相当量:7.8	エネルギー:1567 脂質:40.7	タンパク:57.2 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10月9日～10月16日

季節の食材～小豆～

小豆は秋に収穫し、乾燥させつつ保管されます。
高たんぱく低脂質で無機質やビタミンを多く含んでおり、
特にビタミンB1が多く、利尿作用やむくみ解消の効果が見られています。



	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16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 旬菜のお浸し 青菜の白和え 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	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	たぬきうどん 野菜の揚げ浸し えのきの柚子和え 果物	鶏肉のおろし煮 さつま揚げと青菜の炒め物 蓮根の香味ドレ和え 御飯 清まし汁 果物	相模湾 佐島 味の探鯛 訪	ビーフメンチカツ 高野豆腐のくずあんかけ 白菜の塩昆布和え 御飯 清まし汁 果物	エビピラフ コンソメポテト フレンチサラダ スープ 果物	豚肉の生姜焼き ほうれん草と茸の煮浸し 旬菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物	サケのバター醤油焼き 田楽盛り合わせ 落のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	とろろそば はんぺんのマヨ焼き 玉ねぎの酢味噌あえ 果物
おやつ	上用饅頭	ぶどうのムース	たいやき	オレンジゼリー	クレープ	プリン	季節の饅頭	メロンゼリー
夕食	サワラの梅煮 筍の炒め物 青梗菜の和え物 御飯 清まし汁	サケのレモン蒸し 魚河岸の煮物 ブロッコリーの胡麻よごし 御飯 味噌汁	アジの山椒焼き 卵の花 もやしの梅和え 御飯 清まし汁	白身魚と野菜のやわらか煮 金平牛蒡 花野菜の甘酢あえ ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼き 五目野菜煮 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	白身魚のチリソース ぜんまいの炒め煮 中華サラダ 御飯 中華スープ	豚肉の旨塩炒め 冬瓜の煮物 アスパラのボン酢和え 御飯 清まし汁	サワラの味噌煮 じゃが芋の細切り炒め キャベツの甘酢和え 菜飯 味噌汁
エネルギー:1572 タンパク:71.2 脂質:40.1 食塩相当量:11.5 エネルギー:1687 タンパク:79.6 脂質:44.7 食塩相当量:10.3 エネルギー:1549 タンパク:64.8 脂質:40.7 食塩相当量:7.6 エネルギー:1629 タンパク:68 脂質:46.4 食塩相当量:10.8 エネルギー:1591 タンパク:68.5 脂質:38.8 食塩相当量:9.5 エネルギー:1530 タンパク:68.6 脂質:51.8 食塩相当量:6.4 エネルギー:1566 タンパク:67.5 脂質:40.9 食塩相当量:8.3 エネルギー:1569 タンパク:72.6 脂質:44.8 食塩相当量:10.1								

※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10月17日～10月24日

～10月の健康管理～



涼しくなり空気の乾燥による疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけましょう。

バランス良い食生活を心がけることはもちろん、ポリフェノールのアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがよいと言われております。

	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
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
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	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	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
昼食	アジのみりん焼き 里芋のそぼろ煮 茄子の焼き浸し 御飯 清まし汁 果物	鹿児島 霧島ポーク 中華ランチ	サバのみぞれ煮 切り昆布と厚揚げの炒め物 カリフラワーの山葵風味 御飯 味噌汁 果物	親子丼 いかつみれの煮物 ほうれん草の梅和え 清まし汁 果物	ブリ大根 南瓜の煮物 春菊のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉のやわらか煮 ツナと彩り野菜の炒め物 豆苗としらすの和え物 御飯 清まし汁 果物	和風スパゲティ ナゲット コールスローサラダ スープ 果物	クリームコロッケ ひじきと大豆の炒り煮 青菜の酢味噌和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ	ミルクドーナツ	チョコムース	カスタードケーキ	フルーチェ(いちご)	今川焼き	ヨーグルトムース	どら焼き(カスタード)	ようかん
夕食	鶏肉のネギソースかけ 厚揚げの煮物 オクラの塩昆布和え 御飯 味噌汁	アカウオの生姜煮 さつま芋のカニあんかけ 旬菜の酢味噌あえ 御飯 味噌汁	肉野菜炒め 筍と車麩の炊合せ アスパラの柚子和え 御飯 味噌汁	黄金カレイの山ししょう煮 もやしの真砂炒め 冷奴 御飯 味噌汁	麻婆茄子 春巻き 茸のナムル 御飯 中華スープ	サケのムニエルタルソースかけ 青梗菜と小海老のソテー 人参のマリネ 御飯 スープ	鶏肉の西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 白菜の煮浸し 御飯 清まし汁	白身魚の香草蒸し 五目煮 オクラの和え物 麦御飯 味噌汁

エネルギー:1544 | タンパク:76.4 | エネルギー:1686 | タンパク:71.8 | エネルギー:1629 | タンパク:75.7 | エネルギー:1567 | タンパク:81 | エネルギー:1573 | タンパク:59.6 | エネルギー:1602 | タンパク:69.7 | エネルギー:1629 | タンパク:83.1 | エネルギー:1684 | タンパク:63.6
脂質:44.8 | 食塩相当量:7.7 | 脂質:45.7 | 食塩相当量:10.6 | 脂質:54.3 | 食塩相当量:10.3 | 脂質:39 | 食塩相当量:8.8 | 脂質:54 | 食塩相当量:6.7 | 脂質:57.8 | 食塩相当量:7 | 脂質:60.3 | 食塩相当量:13.8 | 脂質:37.9 | 食塩相当量:10

※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>
ソナレ浜田山

2025年10月25日～10月31日

旬の果物～みかん～



みかんは皮が柔らかく、甘くて食べやすい果物のひとつです。
ビタミンCが豊富に含まれており、1日3個で1日分のビタミンC必要量の
半分を摂取できます。ビタミンCには免疫機能を高める作用があり、
風邪などの予防にもつながるので寒い時期には是非とも食べていただきたいです。

	10月25日(土)	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
朝食	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	
	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	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	
	昼食		鶏肉のガーリックソテー 南瓜のチーズ焼き 野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物	豚肉の治部煮風 揚げだし豆腐 季節野菜の甘酢和え 御飯 味噌汁 果物	アカウオの煮付け 青菜とひき肉の炒め物 梅かつお和え 御飯 味噌汁 果物	きつねうどん 竹輪の磯部揚げ ほうれん草と人参のお浸し 果物	サバの味噌煮 厚揚げの塩炒め 茸の和風マリネ 御飯 清まし汁 果物
			チョコドーナツ	いちごゼリー	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	南瓜のムース
夕食	サケの塩焼き 切り昆布の炒め物 セロリの塩だれ和え 御飯 味噌汁	カレイの照り焼き がんもの炊き合わせ 青菜のしらす和え 御飯 味噌汁	肉団子の旨煮 青梗菜と筍の炒め物 キャベツのゆかり和え 御飯 味噌汁	アジの南蛮漬け 牛蒡の甘辛煮 旬菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 蓮根の煮物 浅漬け 御飯 清まし汁	白身魚の和風だれ こんにゃくのピリ辛炒め カニと海草の和え物 ゆかり御飯 味噌汁	八宝菜 ギョウザ 中華サラダ 御飯 中華スープ	
	エネルギー:1670 タンパク:74.1 脂質:53.9 食塩相当量:9.3	エネルギー:1690 タンパク:75.7 脂質:55.1 食塩相当量:9.1	エネルギー:1523 タンパク:55.8 脂質:45.9 食塩相当量:10.6	エネルギー:1746 タンパク:78.6 脂質:60.7 食塩相当量:10.1	エネルギー:1541 タンパク:62.7 脂質:39.6 食塩相当量:8.6	エネルギー:1625 タンパク:74.2 脂質:38 食塩相当量:12.5	エネルギー:1662 タンパク:70.2 脂質:58.9 食塩相当量:7.1	

※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