

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2026年1月1日～1月8日

新年のご挨拶

新しい年を迎え、皆様の笑顔と共にスタートできることを大変嬉しく思います。
本年も美味しいお食事を皆様に提供できるよう努めてまいります。
どうぞよろしくお願い申し上げます。



	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)
朝 和 食	 元旦 盛合せ	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	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 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 洋 食	 謹賀新年	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	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 味噌汁 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	 旬の食材詰め合わせ 初夢御膳 新春	豚肉の胡麻炒め 里芋の煮物 白滝の和え物 御飯 味噌汁 果物	アジフライ 彩り野菜つみれの煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁 果物	サケの塩焼き 南瓜のそぼろあん もやしと蕪の和え物 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	アカウオの煮付け じゃが芋の細切り炒め イカと玉葱の酢味噌和え 御飯 味噌汁 果物	鶏肉のパン粉焼き 茸のソテー イカのマリネ 御飯 スープ 果物	ほうれん草とウインナーのクリームパスタ ナゲット ミモザサラダ スープ 果物
おやつ	 今川焼	プリン	プリン	コーヒーロール	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース
夕食	寄せ鍋風 千草焼 五色和え 御飯 清まし汁	白身魚の柚庵焼き じゃが芋のスープ煮 三色野菜の和風マリネ 御飯 清まし汁	牛すき煮風 切り干大根の炒め煮 オクラとなめ茸の和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のやわらか煮 切り昆布の炒め物 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁	ブリのみりん焼き 揚げ出し豆腐 小松菜の香味かけ 御飯 味噌汁	肉団子の酢豚風 しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	サバの野菜あんかけ 五目豆 茄子の和え物 御飯 味噌汁	豚肉と大根の味噌煮 ひき肉と蓮根の炒め物 キャベツのゆかり和え 御飯 清まし汁
エネルギー:1580 タンパク:60.5 脂質:32.5 食塩相当量:6.1		エネルギー:1636 タンパク:65.9 脂質:38.1 食塩相当量:8.7	エネルギー:1739 タンパク:83.5 脂質:59.6 食塩相当量:9	エネルギー:1732 タンパク:70.3 脂質:50.6 食塩相当量:13.6	エネルギー:1746 タンパク:73.9 脂質:59.5 食塩相当量:8.7	エネルギー:1706 タンパク:65.3 脂質:49.3 食塩相当量:6.7	エネルギー:1696 タンパク:80.7 脂質:65.8 食塩相当量:8.2	エネルギー:1642 タンパク:81.6 脂質:53.8 食塩相当量:12.1

※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

2026年1月9日～1月16日

「酒粕(さけかす)」のちから

1月は新酒の仕込みが盛んな時期で、新鮮な酒粕が出回ります。酒粕は、ビタミンやアミノ酸食物繊維が豊富な「栄養の宝庫」です。粕汁や甘酒としていただくことで、体を芯から温めてくれる効果があります。血行を良くして、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	
									
朝食	アンサンプルエッグ 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	アンサンプルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
	アンサンプルエッグ 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	アンサンプルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	
昼食	鶏肉のさっぱり煮 ビーフン炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 焼餃子 三色中華和え 御飯 中華スープ 果物	カニクリームコロッケ コンソメポテト 花野菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物	三色丼 豆腐のカニあんかけ キャベツのしらす和え 味噌汁 果物	サバの文化干し ナスといんげんの炒め物 菜の花辛子和え 御飯 味噌汁 果物	冬の北陸 氷見寒鰯膳		おかめうどん 竹輪の磯部揚げ 蕪の浅漬け風 果物	豚肉の山椒炒め かぼちゃのレーズン煮 春菊の梅おかか和え 御飯 味噌汁 果物
	ロールケーキ	フルーチェ	おしるこ	ヨーグルトムース	パームクーヘン	ピーチゼリー	南瓜まんじゅう	いちごムース	
夕食	サワラの山椒焼き さつま芋の甘煮 小松菜のとろろ昆布和え 麦御飯 味噌汁	黄金カレイの照り煮 焼き豆腐の胡麻炒め ナスの甘酢和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの甘辛煮 海草サラダ 御飯 味噌汁	タラの煮付け こんにゃくのピリ辛炒め 胡瓜とイカの酢の物 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き ひじきと里芋の炒り煮 カリフラワーのお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 魚河岸の煮物 もやしの酢味噌かけ 御飯 清まし汁	鶏肉の味噌焼き がんもの含め煮 海草サラダ 御飯 清まし汁	黄金カレイの照り煮 キャベツとひき肉の胡麻炒め 胡瓜とツナのマヨ和え 御飯 味噌汁	
	エネルギー:1652 タンパク:67 脂質:44 食塩相当量:7.3	エネルギー:1646 タンパク:68.7 脂質:57.2 食塩相当量:7.4	エネルギー:1744 タンパク:56.3 脂質:56.8 食塩相当量:9.1	エネルギー:1631 タンパク:82.6 脂質:34 食塩相当量:10.2	エネルギー:1651 タンパク:71.5 脂質:49.3 食塩相当量:8.8	エネルギー:1597 タンパク:67.1 脂質:41.1 食塩相当量:7.8	エネルギー:1542 タンパク:78.4 脂質:40.6 食塩相当量:11.3	エネルギー:1710 タンパク:72.7 脂質:51.4 食塩相当量:9.1	

※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

2026年1月17日～1月24日

新年の健康を願う「鏡開き」

鏡開きは、一般的に1月11日に行われます。お正月に神様や仏様にお供えしていた鏡餅を下げて食べ、無病息災を願う日本の伝統行事です。鏡餅を包丁などの刃物で切るのは縁起が悪いため、手や木槌で割ります。「鏡を開く」と言うのは、末広がりを願う言葉です。



	1月17日(土)	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
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 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	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
朝食	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 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
昼食	鶏肉の竜田焼き 高野豆腐の炊き合わせ オクラの柚子和え 御飯 味噌汁 果物	サケフライ ひじきの煮物 カリフラワーの辛し和え 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス ビーンズサラダ ピクルス スープ 果物	白身魚の煮付け ピーマンのおかか炒め きゅうりの和風ドレッシング和え 御飯 味噌汁 果物		山菜そば はんぺんのマヨ焼き 大根の和え物 果物	サワラの西京焼き イカと旬菜の煮物 ほうれん草の香味かけ 御飯 清まし汁 果物	とんかつ ひじきの煮物 ヤングコーンの彩りピクルス 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ショコラマフィン	南瓜プリン	ふわふわワッフル	ストロベリームース		抹茶ゼリー	いちごマフィン	バニラムース
夕食	サバと大根の煮物 金平牛蒡 とろろ芋 麦御飯 味噌汁	豚肉と豆腐の旨煮 じゃが芋の細切り炒め 三色なます 御飯 味噌汁	サワラの照り焼き 冬瓜とイカの煮物 かぶの梅和え 御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き アスパラのソテー トマトのマリネ 御飯 スープ	アジの甘酢あんかけ 高野豆腐の炊き合わせ 青菜の土佐和え 御飯 清まし汁	鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋のカニあんかけ 旬菜のたらこ和え 御飯 味噌汁	肉団子と大豆のトマト煮込み ジャーマンポテト 三色和え 御飯 スープ	白身魚のしそ焼き 里芋のそぼろあん カリフラワーの和え物 菜飯 清まし汁

エネルギー: 1638 タンパク: 69.6 エネルギー: 1732 タンパク: 74.8 エネルギー: 1656 タンパク: 75 エネルギー: 1610 タンパク: 69.1 エネルギー: 1537 タンパク: 68.7 エネルギー: 1523 タンパク: 68.6 エネルギー: 1703 タンパク: 73.7 エネルギー: 1593 タンパク: 68.1
脂質: 48 食塩相当量: 9.2 脂質: 48.8 食塩相当量: 9 脂質: 43.6 食塩相当量: 7.7 脂質: 46 食塩相当量: 8.6 脂質: 38.3 食塩相当量: 7.9 脂質: 38.6 食塩相当量: 9.3 脂質: 55.8 食塩相当量: 8.6 脂質: 47.4 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、あらかじめご了承くださいませ。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2026年1月25日～1月31日

寒さが育む「大寒の水」と伝統食品

一年で最も水温が低くなる大寒の頃に汲まれた水は「大寒の水」と呼ばれ、雑菌が少なく腐りにくいとされ、縁起が良いとされてきました。この水を使った味噌や醤油、日本酒などは味が引き締まり、良質なものができると言われています。日本の食文化を支える、寒さの恵みです。



	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝 和 食	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	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	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	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
昼 食	サバの塩焼き 一口がんもの煮物 いんげんの胡麻和え 御飯 清まし汁 果物	親子丼 ふろふき大根 アスパラの柚子和え 清まし汁 果物	アカウオの煮付け 蓮根金平 トマトの塩昆布和え 御飯 味噌汁 果物	岩手いわい鶏 中華ランチ	五目うどん 切り干大根の煮物 浅漬け風 果物	豚肉のオイスター炒め 里芋の煮っ転がし 豆苗の胡麻じゃこ和え 御飯 清まし汁 果物	アジフライ 魚河岸の煮物 春菊のお浸し 御飯 味噌汁 果物
おやつ	薄皮まんじゅう	チョコムース	たいやき	コーヒゼリー	カステラ	ようかん	柚子まんじゅう
夕食	豚肉のすき煮仕立て ぜんまいの炒め物 キャベツの梅肉和え 御飯 味噌汁	サケの照り焼き 茄子の揚げ浸し 青菜のなめたけがけ 御飯 味噌汁	肉野菜の香味炒め 五目煮豆 野菜の和風ドレッシング和え 御飯 味噌汁	ブリの柚庵焼き 車麩の含め煮 三色甘酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース ブロッコリーのソテー 筍の土佐和え 御飯 清まし汁	タラの生姜煮 こんにゃくのピリ辛炒め 玉ねぎとスナップえんどうの酢味噌かけ ゆかり御飯 味噌汁	肉豆腐 ごぼうとエリンギの炒め物 旬菜とカニカマの和え物 御飯 味噌汁
エネルギー:1709 タンパク:77.6 脂質:52.3 食塩相当量:8.7 エネルギー:1525 タンパク:77.5 脂質:36.9 食塩相当量:8.3 エネルギー:1593 タンパク:65.4 脂質:54.1 食塩相当量:8.9 エネルギー:1585 タンパク:60.7 脂質:49.1 食塩相当量:8.1 エネルギー:1525 タンパク:69.9 脂質:42.2 食塩相当量:10 エネルギー:1688 タンパク:70.3 脂質:41.5 食塩相当量:9.1 エネルギー:1704 タンパク:75.7 脂質:45.8 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、あらかじめご了承くださいませ。