



献立予定表



ソナーレ市ヶ尾

		9月1日 火曜日		9月2日 水曜日		9月3日 木曜日		9月4日 金曜日		9月5日 土曜日		9月6日 日曜日	
朝和食		目玉焼き アスパラサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳		海老つみれの煮物 セロリのマリネ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳		じゃが芋入り玉子焼き レタスとツナのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳		ウインナーソテー オクラのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳		だし巻き卵 マカロニサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳		肉じゃが ほうれん草のサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	
		目玉焼き アスパラサラダ ジャム パン スープ 牛乳		海老つみれのコンソメ煮 セロリのマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳		アンサンブルエッグ レタスとツナのサラダ ジャム パン スープ 牛乳		ウインナーソテー オクラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳		イタリアンオムレツ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳		洋風肉じゃが ほうれん草のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	
ホッケの塩焼き 南瓜の煮物 いんげんゴマ和え ご飯 すまし汁 果物		デミグラスハンバーグ さつま芋のレモン煮 シーザーサラダ ご飯 スープ 果物		きつねそば 里芋のそぼろあん 人参の辛子和え 果物		茹で豚胡麻ソース はんぺんの磯部揚げ しらすの酢の物 ご飯 味噌汁 果物		鱈のマスタードソース焼き パプリカソテー 野菜サラダ ご飯 スープ 果物		海老と野菜のかき揚げ 車麩の玉子とじ きのこのお浸し ご飯 すまし汁 果物			
チョコケーキ		薄皮まんじゅう		はちみつレモンゼリー		丸ぼうろ		クレープ		今川焼			
八宝菜 カニシューマイ もやしのナムル ご飯 中華スープ		メバルの酒蒸し レンコンの甘辛炒め 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁		バーベキューチキン ズッキーニとベーコンのソテー コブサラダ ご飯 スープ		白身魚の南部焼き ごぼうの土佐煮 小松菜のポン酢和え ご飯 すまし汁		鶏肉と大根の煮物 焼きビーフン キャベツの胡麻酢和え ご飯 味噌汁		黄金カレイの山椒煮 豆苗とひき肉の炒め物 三色野菜のしそ和え ご飯 味噌汁			
おやつ		エネルギー:1706kcal 食塩相当量:9.5g		エネルギー:1685kcal 食塩相当量:8.5g		エネルギー:1721kcal 食塩相当量:8.6g		エネルギー:1698kcal 食塩相当量:10.0g		エネルギー:1749kcal 食塩相当量:8.2g		エネルギー:1588kcal 食塩相当量:8.3g	
夕食													

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。



献立予定表



ソナーレ市ヶ尾

	9月7日 月曜日	9月8日 火曜日	9月9日 水曜日	9月10日 木曜日	9月11日 金曜日	9月12日 土曜日	9月13日 日曜日
朝和食	炒り玉子 オニオンサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	イカつみれの炊合せ アスパラのゴママヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 もやしのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	あさりと大根の煮物 かぼちゃサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚焼き玉子 ごぼうとツナのサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ 春雨サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	オムレツ カリフラワーのマリネ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	スクランブルエッグ オニオンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	イカつみれのコンソメ煮 アスパラのゴママヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポーチドエッグ もやしのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	クラムチャウダー かぼちゃサラダ ジャム パン スープ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ ごぼうとツナのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	玉子サンド カリフラワーのマリネ スープ 牛乳
昼食	ちらし寿司 高野豆腐の炊合せ ほうれん草のなめ茸がけ すまし汁 果物 	鶏肉の甘酢炒め なすと厚揚げの煮物 オクラのおろし和え ご飯 味噌汁 果物 	鰯のちり蒸し 冬瓜のくずあんかけ 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 果物 	カレーうどん 竹輪の天ぷら 浅漬け風 果物 	白身魚のクリーム煮 ブロッコリーとベーコンのソテー トマトサラダ ご飯 スープ 果物 	豚肉豆腐 じゃが芋のカレー炒め あさりとわかめの酢味噌 ご飯 すまし汁 果物 	鶏肉のおろしポン酢 ニラ玉 セロリの浅漬け ご飯 味噌汁 果物 
おやつ	バニラババロア	お茶まんじゅう	バームクーヘン	芋ようかん	たい焼き	いちごゼリー	ドーナツ
夕食	豚肉の細切り炒め じゃが芋の甘辛煮 もやしの塩昆布和え ご飯 味噌汁	赤魚のグリルバジルソース 小松菜とエリンギのソテー れんこんサラダ ご飯 スープ	豚肉のスタミナ焼き じゃが芋の金平 じゃこの酢の物 ご飯 すまし汁	鰯の南蛮漬け焼き ひじきの炒り煮 茄子と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁	酢鶏 厚揚げの中華炒め 茄子の香味和え ご飯 中華スープ	鯖の柚庵焼き こんにゃくのピリ辛煮 二色なます ご飯 味噌汁	ポークチャップ アスパラのガーリック炒め コールスローサラダ ご飯 スープ
	エネルギー:1664kcal 食塩相当量:9.0g	エネルギー:1737kcal 食塩相当量:9.4g	エネルギー:1616kcal 食塩相当量:9.7g	エネルギー:1590kcal 食塩相当量:9.9g	エネルギー:1751kcal 食塩相当量:9.2g	エネルギー:1605kcal 食塩相当量:9.7g	エネルギー:1703kcal 食塩相当量:8.3g

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。



献立予定表



ソナーレ市ヶ尾

	9月14日 月曜日	9月15日 火曜日	9月16日 水曜日	9月17日 木曜日	9月18日 金曜日	9月19日 土曜日	9月20日 日曜日
朝和食	筑前煮 小松菜とコーンのドレかけ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 茄子のマリネ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	照り焼きハンバーグ 花野菜サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ポテトサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の旨煮 アスパラのドレ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ベーコンとじゃが芋の玉子焼き グリーンサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	野菜つみれの炊合せ キャベツのレモン和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	チキンのカレー煮 小松菜とコーンのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	目玉焼き 茄子のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ミニハンバーグ 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーポトフ アスパラのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	野菜つみれのトマト煮 キャベツのレモン和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	三色丼 里芋の煮っころがし ひじきと枝豆の白和え 味噌汁 果物 	カレイの煮付け さつま芋のそぼろあん いかときゅうりの梅肉あえ ご飯 味噌汁 果物 	お誕生日 ランチ 		鶏肉の柚子胡椒焼き がんもと小松菜の含め煮 わかめと長ネギのぬた ご飯 すまし汁 果物 	鰯のマヨネーズ焼き 彩り野菜のチーズ焼き トマトのマリネ ご飯 スープ 果物 	しらす丼 春雨の炒め物 水菜と油揚げの生姜和え すまし汁 果物 
おやつ	エクレア	どら焼き	お誕生日ケーキ	マロンババロア	上用まんじゅう	コーヒーゼリー	はちみつケーキ
夕食	メバルの粕漬け焼き かぶの胡麻炒め 胡瓜のしそ和え ご飯 味噌汁	鶏肉の香草パン粉焼き きのこのフラン イタリアンサラダ ご飯 スープ	太刀魚のかば焼き風 切り昆布煮 長いもの磯和え ご飯 味噌汁	豚肉の生姜炒め ごぼうのおかか煮 いんげんの辛子和え ご飯 味噌汁	白身魚のムニエル きのこのバター醤油 切干大根マヨサラダ ご飯 スープ	豚肉のしぐれ煮 里芋の田楽みそ 小松菜のわさび和え ご飯 味噌汁	シルバーの大葉味噌焼き 五目豆 大根とオクラのもずく和え ご飯 すまし汁
	エネルギー:1643kcal 食塩相当量:9.4g	エネルギー:1719kcal 食塩相当量:9.8g	エネルギー:1148kcal 食塩相当量:6.9g	エネルギー:1204kcal 食塩相当量:5.4g	エネルギー:1631kcal 食塩相当量:9.5g	エネルギー:1641kcal 食塩相当量:9.5g	エネルギー:1642kcal 食塩相当量:9.4g

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承ください。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承ください。



献立予定表



ソナーレ市ヶ尾

	9月21日 月曜日	9月22日 火曜日	9月23日 水曜日	9月24日 木曜日	9月25日 金曜日	9月26日 土曜日	9月27日 日曜日
朝和食	肉団子と野菜の旨煮 タラモサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 白菜の胡麻ドレ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグ 玉子ともやしのドレ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	だし巻き玉子 豆腐サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの煮物 大根サラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 アボカドサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の旨煮 マカロニサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	肉団子と野菜のコンソメ煮 タラモサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポーチドエッグ 白菜の胡麻ドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ 玉子ともやしのドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	チーズ炒り玉子焼き 豆腐サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 大根サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ アボカドサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナサンド マカロニサラダ ポタージュ 牛乳
昼食	天ぷら盛り合せ 茶碗蒸し チンゲン菜の磯和え ご飯 すまし汁 果物 	豚肉のトマト煮 ベイクドポテト ツナサラダ ご飯 スープ 果物 	鰯の梅味噌焼き 車麩の含め煮 大根の甘酢漬け ご飯 すまし汁 果物 	スパゲッティボロネーゼ ブロッコリーとハムのグラタン 彩り野菜のマリネ スープ 果物 	赤魚のすき煮 ブロッコリーの卵あんかけ 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 	鶏肉のくわ焼き じゃが芋の炒め煮 オクラの生姜和え ご飯 味噌汁 果物 	鰯の西京焼き 揚げ茄子 小松菜としらすのおろし和え ご飯 すまし汁 果物 
おやつ	人形焼き	ミルクプリン	柚子まんじゅう	フルーチェ	抹茶オムレットケーキ	ようかん	黒糖まんじゅう
夕食	蒸し鶏胡麻ソースかけ ピーマンとじゃこの炒め物 かぶの柚子香和え ご飯 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 もやしの錦糸和え ご飯 味噌汁	回鍋肉 海老シューマイ アスパラのドレ和え ご飯 中華スープ	鮭の照り焼き 南瓜の利休煮 ピーマンの焼き浸し ご飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き 金平ごぼう とろろ芋 ご飯 味噌汁	鯖の味噌煮 もやしのそぼろ炒め キャベツの辛子和え ご飯 すまし汁	豚肉のマスタード焼き カリフラワーのフリッター レタスとハムのサラダ ご飯 スープ
	エネルギー:1686kcal 食塩相当量:9.3g	エネルギー:1588kcal 食塩相当量:7.6g	エネルギー:1593kcal 食塩相当量:8.3g	エネルギー:1736kcal 食塩相当量:8.6g	エネルギー:1705kcal 食塩相当量:9.1g	エネルギー:1648kcal 食塩相当量:9.0g	エネルギー:1746kcal 食塩相当量:9.3g

※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。



献立予定表



ソナーレ市ヶ尾

	9月28日 月曜日	9月29日 火曜日	9月30日 水曜日
朝食	豆腐のそぼろあんかけ おさつサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ カリフラワーのマヨ和え 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の玉子とじ じゃこサラダ 佃煮 ご飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	豆腐グラタン おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムエッグ カリフラワーのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と夏野菜のカレー炒め じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物 	白身魚の更紗蒸し 大根のカニあんかけ 焼きナス ご飯 すまし汁 果物 	海老フライ ベーコンと茸のソテー コーンサラダ ご飯 スープ 果物 
おやつ	パインゼリー	カスタードケーキ	チョコババロア
夕食	鰯の生姜煮 はんぺんのネギ味噌焼き ほうれん草の磯和え ご飯 すまし汁	和風おろしハンバーグ かぶのピリ辛炒め 人参とツナのあえ物 ご飯 味噌汁	豚肉と里芋の煮物 きくらげと玉子の炒め物 かぼちやの胡桃和え ご飯 味噌汁
	エネルギー:1734kcal 食塩相当量:9.6g	エネルギー:1700kcal 食塩相当量:8.7g	エネルギー:1748kcal 食塩相当量:8.7g



※仕入れの都合により、献立を変更せざるを得ない場合がございますので予めご了承願います。

※写真はイメージになります。実物と異なる場合がございますのでご了承願います。