

ソナーレ・アテリア久我山

2025年10月1日～10月8日

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 和 食	シーフードと野菜の炒め物 しらすと若布のさっぱり和え	筑前煮 枝豆の和え物		和風オムレツ マカロニサラダ		鶏肉と野菜の旨煮 カリフラワーの柚子和え		海鮮玉子とじ 春雨サラダ		ソーセージと野菜の炒め物 コールスローサラダ		ハムエッグ アスパラのくるみ和え		豚肉と大豆の旨煮 スパゲッティサラダ	
	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
	シーフードと野菜のソテー じゃこサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉の洋風煮 枝豆のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳		オムレツ マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳		鶏肉と野菜の洋風煮 カリフラワーのドレ和え ジャム パン スープ 牛乳		海鮮洋風玉子とじ 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳		ソーセージと野菜のソテー コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳		ハムエッグ アスパラのくるみ和え ジャム パン スープ 牛乳		ポークビーンズ スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	
	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	味噌ラーメン 春巻き ナムル		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		フライ盛り合わせ 切り干大根の煮物 白菜の浅漬け 御飯 清まし汁		ブリの煮付け 蓮根の胡麻炒め ほうれん草の梅かつお和え 御飯 味噌汁		中華丼 シューマイ トマトの中華和え 中華スープ		タラの煮付け 厚揚げの塩炒め もやしの酢味噌かけ 御飯 清まし汁		特別食	
夕 食	黄金カレーの生姜煮 ハムと青菜の炒め物 キャベツの塩昆布和え 御飯 味噌汁	アジの塩焼き 豆腐の旨煮 大根サラダ わかめ御飯 味噌汁		鶏肉の塩麴焼き 牛蒡の甘辛煮 ひじきとツナのサラダ 御飯 清まし汁		アカウオの酒蒸し さつま芋の旨煮 小松菜の辛子和え 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 牛蒡の甘辛煮 ナスの和風マリネ 御飯 味噌汁		豚肉の甘辛炒め 車麴の煮物 小松菜のしらす和え 御飯 味噌汁		サワラの梅煮 筍の炒め物 青梗菜の和え物 御飯 清まし汁	
	エネルギー: 1559 タンパク: 75.9 脂質: 53.7 食塩相当量: 8.6	エネルギー: 1608 タンパク: 73.9 脂質: 45.7 食塩相当量: 9.4		エネルギー: 1732 タンパク: 76.4 脂質: 58.9 食塩相当量: 9.3		エネルギー: 1619 タンパク: 65.5 脂質: 44.8 食塩相当量: 9.3		エネルギー: 1615 タンパク: 81.3 脂質: 48.4 食塩相当量: 9.6		エネルギー: 1612 タンパク: 68.1 脂質: 58.9 食塩相当量: 8.7		エネルギー: 1525 タンパク: 74.7 脂質: 47.5 食塩相当量: 8.8		エネルギー: 1587 タンパク: 70.6 脂質: 50.6 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	

ナチュレ・アテリアス我山

2025年10月9日～10月16日

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)	
															
五目野菜炒め 大根とツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		アンサンプルエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		和風ロールキャベツ オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		ハムと野菜の炒め物 おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		彩り団子と野菜の炊合せ 大根の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		目玉焼き いんげんのピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		ひき肉と野菜の炒め物 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		ボイルウインナー 蕪とじゃこの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
ベーコンと野菜のソテー 大根とツナのサラダ ジャム パン スープ 牛乳		アンサンプルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳		ロールキャベツ オクラサラダ ジャム パン スープ 牛乳		ハムと野菜のソテー おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳		彩り団子の洋風煮 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳		目玉焼き いんげんのピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳		ひき肉と野菜のソテー 温野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳		ボイルウインナー じゃこ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	
とろろそば 野菜の揚げ浸し えのきの柚子和え		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		アジの山椒焼き かぼちやのレーズン煮 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁		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		エビピラフ コンソメポテト フレンチサラダ スープ		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		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		たぬきうどん はんぺんのマヨ焼き 玉ねぎの酢味噌あえ	
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		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		豚肉と里芋の煮物 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		肉野菜炒め 冬瓜の煮物 アスパラのボン酢和え 御飯 清まし汁		アジのみりん焼き 里芋のそぼろ煮 茄子の焼き浸し 菜飯 味噌汁	
エネルギー:1603	タンパク:59.2	エネルギー:1733	タンパク:78.4	エネルギー:1566	タンパク:64.5	エネルギー:1686	タンパク:68.5	エネルギー:1569	タンパク:63.7	エネルギー:1547	タンパク:70.7	エネルギー:1511	タンパク:72.9	エネルギー:1637	タンパク:72.4
脂質:47.6	食塩相当量:8.8	脂質:52.7	食塩相当量:11	脂質:41.2	食塩相当量:7.7	脂質:52.3	食塩相当量:10.4	脂質:38.5	食塩相当量:9.6	脂質:56.8	食塩相当量:6.9	脂質:46.7	食塩相当量:8.2	脂質:53.2	食塩相当量:10.6

※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

ソナーレ・アテリア久我山

2025年10月17日～10月24日

	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)
								
朝和食	オムレツ ツナのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ 海草サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋とベーコンの炒め物 コーンの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと青菜の炒め物 パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ キャベツのごま酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 玉葱と赤かぶの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮の炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	オムレツ ツナのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜のポトフ 海草サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト コーンのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナと青菜のソテー パンプキンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ キャベツのごま和え ジャム パン スープ 牛乳	さつま揚げと根菜のコンソメ煮 ラディッシュサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海鮮のソテー 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
	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 御飯 清まし汁	照焼きハンバーグ 青菜と竹輪の炒め物 和風サラダ 御飯 清まし汁	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	親子丼 いかつみれの煮物 ほうれん草の梅和え 清まし汁	ブリ大根 南瓜の煮物 春菊のお浸し 御飯 清まし汁	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	和風スパゲティ ナゲット コールスローサラダ 御飯 清まし汁	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
	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	豚肉の旨塩炒め 筍と車麩の炊合せ アスパラの柚子和え 御飯 味噌汁	黄金カレーの山しょう煮 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
夕食	エネルギー: 1717 タンパク: 79.6 脂質: 62.1 食塩相当量: 8.8	エネルギー: 1644 タンパク: 72.4 脂質: 47 食塩相当量: 12.7	エネルギー: 1697 タンパク: 75.2 脂質: 60.2 食塩相当量: 10.1	エネルギー: 1530 タンパク: 73.6 脂質: 44.5 食塩相当量: 9.2	エネルギー: 1641 タンパク: 64.9 脂質: 61.2 食塩相当量: 7	エネルギー: 1584 タンパク: 69.7 脂質: 55.4 食塩相当量: 8	エネルギー: 1742 タンパク: 77.6 脂質: 56.6 食塩相当量: 12.2	エネルギー: 1703 タンパク: 68.3 脂質: 46.3 食塩相当量: 10.6

※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

ソナーレ・アテリア久我山

2025年10月25日～10月31日

	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)
							
朝和食	豚肉と根菜の炊き合わせ ブロッコリーの柚子あえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老入り玉子とじ 野菜の梅ドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の炒め物 大根サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き いんげんのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポイルウインナー ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬菜の和風スープ仕立て アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ はんぺんの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	豚肉と根菜のコンソメ煮 ブロッコリーのドレあえ ジャム パン スープ 牛乳	海老入り洋風玉子とじ 野菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	ハムと野菜のソテー 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き いんげんのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	ポイルウインナー ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬菜のスープ仕立て コブサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ はんぺんのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	アジの南蛮漬け 牛蒡の甘辛煮 旬菜の辛子和え 御飯 清まし汁	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	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ	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	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	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	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
夕食	肉豆腐 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	サケの塩焼き 南瓜のそぼろあん 油揚げとなめたけの和えもの 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:1599 タンパク:75.1 脂質:48.3 食塩相当量:10.1	エネルギー:1609 タンパク:83.8 脂質:51.7 食塩相当量:8.4	エネルギー:1510 タンパク:51.5 脂質:51.8 食塩相当量:11.4	エネルギー:1728 タンパク:77.8 脂質:64.3 食塩相当量:9.6	エネルギー:1604 タンパク:64.5 脂質:58.7 食塩相当量:9.8	エネルギー:1525 タンパク:69.2 脂質:42.1 食塩相当量:11.4	エネルギー:1668 タンパク:73.1 脂質:59.9 食塩相当量:7.9

※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、あらかじめご了承くださいませ。

株式会社コスモプラン