ソナーレ・アテリア久我山

2026年11月17日～11月30日

	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)
								
朝和食	オムレツ 具だくさんソース さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 いんげんの生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ジャーマンポテト 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの卵とじ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	野菜と大豆のトマト煮 もやしと胡瓜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ フレンチサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸の茸あんかけ チーズ入りサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ カリフラワーと彩り野菜のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	オムレツ 具だくさんソース さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 いんげんのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ジャーマンポテト 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	野菜と大豆のトマト煮 もやしとわかめの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ フレンチサラダ ジャム パン スープ 牛乳	魚河岸のコンソメ煮 チーズ入りサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ カリフラワーと彩り野菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	タラの煮付け 茸の炒め物 胡瓜の梅おかか和え 御飯 清まし汁	里芋と豚肉の旨煮 切り干大根の炒め物 白菜の和え物 御飯 味噌汁	けんちんうどん 出し巻玉子 春菊のお浸し	鶏肉の唐揚げ 切り昆布の炒め物 浅漬け 御飯 味噌汁	白身魚の和風だれ 金平牛蒡 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁	牛肉と筍の煮物 ツナといんげんの炒め物 海草サラダ 御飯 味噌汁	豚丼 高野豆腐の炊き合わせ 白菜と竹輪の和え物 清まし汁	サワラの野菜あんかけ 里芋の白煮 青菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁
夕食	蒸し鶏の香味だれ ごぼうの炒め煮 オクラの和え物 御飯 味噌汁	アジの甘酢あんかけ 焼き豆腐の田楽 水菜の柚子和え 御飯 清まし汁	シーフードと白菜の中華炒め しゅうまい 彩りナムル 御飯 中華スープ	サケの西京焼き 高野豆腐のくずあんかけ 青菜のしらす和え ゆかり御飯 清まし汁	豚肉の胡麻炒め 南瓜のほっこり煮 大根と大葉の和え物 御飯 清まし汁	アカウオの酒蒸し さつま芋の旨煮 三つ葉の香味和え 御飯 味噌汁	アジの梅煮 こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース ハムとキャベツのコンソメ煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 清まし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1505 ﾀﾝﾊﾟｸ:68.4 脂質:39.8 食塩相当量:7.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1506 ﾀﾝﾊﾟｸ:66.6 脂質:43.5 食塩相当量:7	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1616 ﾀﾝﾊﾟｸ:68.7 脂質:54.2 食塩相当量:9.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1680 ﾀﾝﾊﾟｸ:84.2 脂質:55.2 食塩相当量:13.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1508 ﾀﾝﾊﾟｸ:66 脂質:39.7 食塩相当量:7.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1511 ﾀﾝﾊﾟｸ:66.2 脂質:39.3 食塩相当量:9.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1597 ﾀﾝﾊﾟｸ:71 脂質:36.3 食塩相当量:8.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1503 ﾀﾝﾊﾟｸ:66.7 脂質:47.8 食塩相当量:7.6

	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)		
								
朝和食	肉じゃが いんげんのくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 ハムと野菜のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げと旬菜の炒めもの じゃことキャベツのピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ ブロッコリーの和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 大根と油揚げのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		
朝洋食	豚肉と野菜の洋風煮 いんげんのくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	さつま揚げと根菜の洋風煮 ハムと野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	アンサンブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	厚揚げと旬菜のコンソメ炒め じゃことキャベツのピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ ブロッコリーのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 大根と油揚げのフレンチマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳		
昼食	照焼きハンバーグ ズッキーニと茄子のソテー 卵とブロッコリーのサラダ 御飯 スープ	塩ラーメン ギョウザ ザーサイときくらげの和え物	鶏肉の葱味噌炒め 冬瓜の煮物 人参と青菜の和え物 御飯 清まし汁	カレイのしそ焼き 焼き豆腐のとろとろあんかけ いんげんの磯和え 御飯 味噌汁	白身魚フライ ひじきの煮物 冷奴 御飯 清まし汁	中華丼 春巻き トマトの中華和え 中華スープ		
夕食	タラのバター醤油仕立て ぜんまいの炒め物 オクラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 車麸の含め煮 蓮根の柚子和え 御飯 味噌汁	白身魚の酒蒸し アスパラと野菜の炒め物 玉ねぎの和え物 御飯 味噌汁	肉団子のクリーム煮 野菜のコンソメ炒め ミックスビーンズの香草オイル和え 御飯 スープ	鶏肉の塩麹焼き 海老真丈の炊合せ 青梗菜のドレ和え 御飯 味噌汁	サワラの南蛮漬け 南瓜の煮物 茄子の生姜醤油和え 菜飯 味噌汁		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1527 ﾀﾝﾊﾟｸ:63.8 脂質:44.8 食塩相当量:6.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1597 ﾀﾝﾊﾟｸ:67.5 脂質:42.1 食塩相当量:11.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1500 ﾀﾝﾊﾟｸ:62.8 脂質:43.7 食塩相当量:7.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1525 ﾀﾝﾊﾟｸ:63.7 脂質:46.3 食塩相当量:5.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1575 ﾀﾝﾊﾟｸ:79.1 脂質:43.8 食塩相当量:7.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1539 ﾀﾝﾊﾟｸ:64.7 脂質:52.7 食塩相当量:6.7		

※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

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。