

# ソナーレ・アテリア久我山

2026年3月1日～3月8日



	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
朝 和 食	オムレツ茸あんかけ ほうれん草の香味かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツのケチャップ炒め 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉とアスパラの炒め物 人参のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	野菜のせオムレツ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り団子と野菜の炊き合わせ なめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	オムレツ茸あんかけ ほうれん草の香味かけ ジャム パン スープ 牛乳	ハムとキャベツのケチャップ炒め 温野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜の洋風煮 旬菜の柚子和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ひき肉とアスパラのソテー 人参のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	野菜のせオムレツ マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	彩り団子と野菜の洋風煮 なめたけ和え ジャム パン スープ 牛乳	巣ごもり玉子 さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳
	アジのカレー焼き 切り干大根の煮物 花野菜のオーロラソース和え 御飯 清まし汁	親子丼 青菜と油揚げの煮浸し 切り干し大根の柚子あえ 味噌汁	五目ちらし寿司 車麩と根菜の炊き合わせ オクラとみょうがの和え物 清まし汁	ハンバーグのクリーム煮 いんげんと玉ねぎのコンソメ炒め キャベツのドレッシング和え 御飯 スープ	あんかけ焼きそば ギョウザ ナムル	豚肉のオイスター炒め 切り昆布の煮物 春菊のピーナッツ和え 御飯 清まし汁	フライ盛合せ 筈と車麩の炊き合わせ ナスの浅漬け 御飯 味噌汁	サケのレモン蒸し 冬瓜のそぼろ煮 いんげんの和え物 御飯 味噌汁
豚肉のコク旨炒め 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりの塩昆布和え 御飯 清まし汁	タラの和風ムニエル 高野豆腐の炊き合わせ トマトの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉の胡麻味噌炒め さつま芋のカニあんかけ 白菜のしらす和え 御飯 清まし汁	ホッケの塩焼き 五目煮豆 ハムともやしの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のタルタル焼き 南瓜のほっこり煮 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	アカウオの生姜煮 金平牛蒡 枝豆の和え物 御飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 さつま揚げと青菜の炒め物 セロリの酢味噌かけ ゆかり御飯 清まし汁	鶏肉のネギソースかけ ほうれん草と茸の煮浸し 大根の梅肉和え 御飯 清まし汁	
エネルギー:1564 タンパク:69.7 脂質:46.9 食塩相当量:8.7	エネルギー:1549 タンパク:60.9 脂質:32.8 食塩相当量:8	エネルギー:1516 タンパク:56.6 脂質:35.8 食塩相当量:8	エネルギー:1517 タンパク:59.8 脂質:33.5 食塩相当量:10.7	エネルギー:1540 タンパク:58.3 脂質:52.9 食塩相当量:7.7	エネルギー:1750 タンパク:70.6 脂質:59.2 食塩相当量:8.5	エネルギー:1599 タンパク:65.7 脂質:32.9 食塩相当量:12.1	エネルギー:1505 タンパク:67.5 脂質:42.5 食塩相当量:8.3	

※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

# ソナーレ・アテリア久我山

2026年3月9日～3月16日

3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)	3月16日(月)
							

朝 和 食	鶏肉とピーマンの塩炒め 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いか団子と野菜の煮物 キャベツのわさび醤油 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 小松菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 青菜のピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とじ カリフラワーのドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉とキャベツの炒め物 大根と竹輪の酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	鶏肉とピーマンのソテー 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ツナ入り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	いか団子と野菜の洋風煮 コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー 小松菜の和え物 ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 青菜のピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	豚肉とキャベツの炒め物 大根と竹輪のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
	中華あんかけ卵とじ 春巻き もやしの中華和え 中華スープ	カレーの煮付け 厚揚げの塩炒め 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁	弥生 特別食	きつねうどん はんぺんの磯焼き ほうれん草と人参のお浸し	豚肉の胡麻炒め 里芋の煮物 白滝の和え物 御飯 味噌汁	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	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	カレーライス フレンチサラダ 福神漬 スープ
	サワラの照り焼き 茄子の揚げ浸し かぶの甘酢和え 御飯 味噌汁	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		サバの味噌煮 青梗菜としめじの炒め物 卵豆腐 御飯 清まし汁	鶏肉のトマト煮 いんげんと茸のソテー カラフル野菜マリネ 御飯 スープ	白身魚の柚庵焼き 旬菜のスープ煮 キャベツのしらす和え わかめ御飯 清まし汁	デミグラスソースハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 海草サラダ 御飯 スープ	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
エネルギー:1571 タンパク:58.1 脂質:31.4 食塩相当量:7.8	エネルギー:1657 タンパク:77.7 脂質:51.3 食塩相当量:8.3	エネルギー:1532 タンパク:75.3 脂質:35.1 食塩相当量:13.4	エネルギー:1515 タンパク:56.2 脂質:36.9 食塩相当量:9.5	エネルギー:1505 タンパク:63.2 脂質:40.9 食塩相当量:9.5	エネルギー:1604 タンパク:67.1 脂質:46.6 食塩相当量:8.5	エネルギー:1542 タンパク:72.9 脂質:39.3 食塩相当量:12.6	エネルギー:1543 タンパク:63.4 脂質:50.4 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、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社コスモプラン

# ソナーレ・アテリア久我山

2026年3月17日～3月24日

	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)									
朝 和 食	ハムエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグのトマト煮 コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の煮物 水菜としらすの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ 野菜のドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳									
	朝 洋 食	ハムエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグのトマト煮 コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ 南瓜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーーンズ 白菜のドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと玉ねぎのオムレツ 牛蒡サラダ 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	チーズオムレツ 野菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳								
		昼 食	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	鶏肉のハニーマスタード焼き 茸のソテー イカのマリネ 御飯 スープ	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	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	ホイコーロー 餃子 三色中華和え 御飯 中華スープ	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	照り焼き丼 豆腐のカニあんかけ キャベツのしらす和え 味噌汁	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							
			夕 食	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 焼き豆腐の胡麻炒め キャベツのゆかり和え 御飯 清まし汁	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 御飯 味噌汁	白身魚の煮付け ひき肉と蓮根の炒め物 ナスの甘酢和え 菜飯 清まし汁	牛肉と筍の炒め物 かぼちゃの甘辛煮 人参サラダ 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						
エネルギー:1670				タンパク:61.8	エネルギー:1628	タンパク:74.9	エネルギー:1518	タンパク:66.7	エネルギー:1579	タンパク:67	エネルギー:1549	タンパク:55.7	エネルギー:1745	タンパク:55	エネルギー:1568	タンパク:69	エネルギー:1518
脂質:53.6	食塩相当量:6.9			脂質:55.2	食塩相当量:8.3	脂質:48.4	食塩相当量:11	脂質:39.6	食塩相当量:7.3	脂質:42.6	食塩相当量:9.4	脂質:60.8	食塩相当量:9	脂質:35.5	食塩相当量:9.4	脂質:45.7	食塩相当量:8.2

※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

# ソナーレ・アテリア久我山

2026年3月25日～3月31日

	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	
朝 和 食	いか団子と野菜の煮物 白菜の塩昆布和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の塩だれ炒め 茸の和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 わかめ生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の塩麹炒め コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
	いか団子と野菜の洋風煮 キャベツの塩昆布和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと青菜の塩だれ炒め 茸のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	さつま揚げと根菜の洋風煮 海草サラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	
昼 食	和風おろしハンバーグ 蓮根の胡麻炒め 玉葱のマリネ 御飯 清まし汁	醤油ラーメン 餃子 ザーサイ和え	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	蒸し鶏の香味ソース 高野豆腐の炊き合わせ オクラの柚子和え 御飯 味噌汁	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	ハヤシライス ビーンズサラダ ピクルス スープ	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	
	アカウオの酒蒸し 焼き豆腐の田楽 もやしの和え物 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 麦御飯 味噌汁	ブリ大根 金平牛蒡 とろろ芋 御飯 味噌汁	豚肉と豆腐の旨煮 じゃが芋の細切り炒め もやしときゅうりの和風胡麻和え 御飯 味噌汁	サバの胡麻照り焼き 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	
	エネルギー:1519 タンパク:59.2	エネルギー:1540 タンパク:61.7	エネルギー:1597 タンパク:64.3	エネルギー:1514 タンパク:73.5	エネルギー:1698 タンパク:71.1	エネルギー:1591 タンパク:61.3	エネルギー:1506 タンパク:66.9	
	脂質:34.1 食塩相当量:9.6	脂質:31.8 食塩相当量:9.6	脂質:49.8 食塩相当量:9.4	脂質:29.7 食塩相当量:10.5	脂質:49.7 食塩相当量:8.9	脂質:52.4 食塩相当量:7.6	脂質:42.2 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