

# ソナレ・アテリア久我山

2025年12月1日～12月16日

|     | 12月1日(月)                                          | 12月2日(火)                                                | 12月3日(水)                                            | 12月4日(木)                                         | 12月5日(金)                                            | 12月6日(土)                                            | 12月7日(日)                                          | 12月8日(月)                                              |
|-----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|     |                                                   |                                                         |                                                     |                                                  |                                                     |                                                     |                                                   |                                                       |
| 朝和食 | ハムとキャベツの味噌炒め<br>春雨サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    | チーズとベーコンのスクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳  | 肉じゃが<br>いんげんの胡麻和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳          | 鶏肉と野菜の塩麹炒め<br>温野菜サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    | スパニッシュオムレツ<br>ポテトサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳       | 豆腐ハンバーグの茸あんかけ<br>和風マリネ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳     | チーズオムレツ<br>スパゲッティサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳     | ウィンナーとピーマンの醤油炒め<br>旬菜のお浸し<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    |
| 朝洋食 | ハムとキャベツのソテー<br>春雨サラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳  | チーズとベーコンのスクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳 | 豚肉と野菜の洋風煮<br>いんげんのドレ和え<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳  | 鶏肉と野菜のソテー<br>温野菜サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳    | スパニッシュオムレツ<br>ポテトサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳    | 豆腐ハンバーグの茸あんかけ<br>トマトマリネ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳   | チーズオムレツ<br>スパゲッティサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳    | ウィンナーとピーマンのソテー<br>旬菜のドレ和え<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳 |
| 昼食  | ハヤシライス<br>コーンサラダ<br>ピクルス<br>スープ                   | 鶏肉のパン粉焼き<br>茸のソテー<br>花野菜のマリネ<br>御飯<br>スープ               | アジの南蛮漬け風<br>焼き豆腐の田楽<br>アスパラの柚子和え<br>御飯<br>清まし汁      | たぬきそば<br>竹輪の磯部揚げ<br>春菊のお浸し                       | アカウオのレモン蒸し<br>金平牛蒡<br>車麩の土佐和え<br>御飯<br>味噌汁          | 牛肉と筍の煮物<br>ツナといんげんの炒め物<br>海草サラダ<br>御飯<br>味噌汁        | 白身魚の和風だれ<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>小松菜のわさび和え<br>御飯<br>味噌汁 | 豚丼<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>オクラのたらこ和え<br>清まし汁                 |
| 夕食  | ブリの塩焼き<br>冬瓜とイカの煮物<br>小松菜の辛子和え<br>御飯<br>味噌汁       | タラの煮付け<br>厚揚げの塩炒め<br>枝豆の和え物<br>菜飯<br>味噌汁                | 豚のみぞれ煮<br>筍の炒め物<br>白菜の和え物<br>御飯<br>味噌汁              | シーフードと白菜の中華炒め<br>しゅうまい<br>ナムル<br>御飯<br>中華スープ     | 鶏肉の甘辛炒め<br>さつま芋の旨煮<br>オクラのしらす和え<br>御飯<br>清まし汁       | サケの西京焼き<br>彩り野菜つみれの煮物<br>きゅうりの和風オイル和え<br>御飯<br>清まし汁 | 鶏肉の塩麹焼き<br>魚河岸の煮物<br>春菊の生姜和え<br>御飯<br>味噌汁         | サワラの煮付け<br>茸と竹輪の炒め物<br>和風マリネ<br>ゆかり御飯<br>味噌汁          |
|     | エネルギー:1571<br>タンパク:64.4<br>脂質:61<br>食塩相当量:7.7     | エネルギー:1622<br>タンパク:75<br>脂質:71.5<br>食塩相当量:7.8           | エネルギー:1520<br>タンパク:68.8<br>脂質:52.3<br>食塩相当量:9.9     | エネルギー:1544<br>タンパク:64.3<br>脂質:38.8<br>食塩相当量:8.6  | エネルギー:1647<br>タンパク:62.5<br>脂質:49<br>食塩相当量:8.3       | エネルギー:1568<br>タンパク:78.6<br>脂質:49.2<br>食塩相当量:9.5     | エネルギー:1604<br>タンパク:72.7<br>脂質:43<br>食塩相当量:10.2    | エネルギー:1542<br>タンパク:62.7<br>脂質:55.2<br>食塩相当量:7.7       |
|     | 12月9日(火)                                          | 12月10日(水)                                               | 12月11日(木)                                           | 12月12日(金)                                        | 12月13日(土)                                           | 12月14日(日)                                           | 12月15日(月)                                         | 12月16日(火)                                             |
|     |                                                   |                                                         |                                                     |                                                  |                                                     |                                                     |                                                   |                                                       |
| 朝和食 | コーン入りスクランブルエッグ<br>牛蒡サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳  | 豚肉と根菜の甘辛煮<br>いんげんのくるみ和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳        | ハムと野菜の塩だれ炒め<br>じゃこの酢の物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳     | カニカマの玉子とじ<br>ポテトサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳     | ボークビーンズ<br>コールスローサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳       | ツナと玉ねぎのせオムレツ<br>スパゲッティサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳  | ジャーマンポテト<br>茸の和風マリネ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳      | ハムエッグ<br>南瓜サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳               |
| 朝洋食 | コーン入りスクランブルエッグ<br>牛蒡サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳 | 豚肉と根菜の洋風煮<br>いんげんのくるみ和え<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳     | ハムと野菜のソテー<br>じゃこサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳       | カニカマと卵の炒め物<br>ポテトサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳 | ボークビーンズ<br>コールスローサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳      | ツナと玉ねぎのせオムレツ<br>スパゲッティサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳 | ジャーマンポテト<br>茸の和風マリネ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳   | ハムエッグ<br>南瓜サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳              |
| 昼食  | 白身魚のしそ焼き<br>さつま芋の甘煮<br>ピーマンとカニカマの和え物<br>御飯<br>味噌汁 | 肉団子の旨煮<br>切り昆布の炒め物<br>枝豆の和え物<br>御飯<br>味噌汁               | 味噌ラーメン<br>ギョウザ<br>ザーサイ和え<br>御飯<br>味噌汁               | 豚肉の生姜焼き<br>車麩の含め煮<br>青菜のしそ和え<br>御飯<br>味噌汁        | アジの梅煮<br>ぜんまいの炒め物<br>大根と竹輪の和え物<br>御飯<br>味噌汁         | 白身魚フライ<br>ひじきの煮物<br>白菜の浅漬け<br>御飯<br>味噌汁             | 中華丼<br>カニシューマイ<br>トマトの中華和え<br>中華スープ               | タラの煮付け<br>ひき肉と青菜の炒め物<br>もやしの酢味噌かけ<br>御飯<br>味噌汁        |
| 夕食  | 鶏肉の唐揚げ<br>切り干大根の煮物<br>浅漬け<br>御飯<br>清まし汁           | サバの塩焼き<br>厚揚げの煮物<br>キャベツの甘酢和え<br>御飯<br>味噌汁              | 鶏肉のマヨネーズソース<br>さつま芋と林檍の甘煮<br>青梗菜のドレ和え<br>御飯<br>清まし汁 | アカウオの煮付け<br>蓮根の胡麻炒め<br>カリフラワーの柚子風味<br>御飯<br>味噌汁  | 照焼きハンバーグ<br>スナッPEndウのソテー<br>ほうれん草の黄身和え<br>御飯<br>スープ | 鶏肉の葱味噌炒め<br>里芋の煮ころがし<br>ピーマンとじゃこの和え物<br>御飯<br>清まし汁  | サワラの南部焼き<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>なすと旬菜の和え物<br>御飯<br>味噌汁  | 豚肉の香味炒め<br>さつま芋の旨煮<br>いかときゅうりの梅肉あえ<br>御飯<br>清まし汁      |
|     | エネルギー:1729<br>タンパク:70<br>脂質:68.4<br>食塩相当量:8.8     | エネルギー:1739<br>タンパク:73.9<br>脂質:65.7<br>食塩相当量:15.3        | エネルギー:1513<br>タンパク:58.6<br>脂質:41.5<br>食塩相当量:8.8     | エネルギー:1516<br>タンパク:61.7<br>脂質:47.3<br>食塩相当量:8.2  | エネルギー:1618<br>タンパク:67.3<br>脂質:59.8<br>食塩相当量:12      | エネルギー:1520<br>タンパク:68.6<br>脂質:50.3<br>食塩相当量:9.5     | エネルギー:1535<br>タンパク:66.1<br>脂質:51.2<br>食塩相当量:8.4   | エネルギー:1621<br>タンパク:73.1<br>脂質:58.1<br>食塩相当量: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

# ソナレ・アテリア久我山

2025年12月17日～12月31日

|                                                | 12月17日(水)                                            | 12月18日(木)                                         | 12月19日(金)                                            | 12月20日(土)                                          | 12月21日(日)                                            | 12月22日(月)                                         | 12月23日(火)                                            | 12月24日(水)                                                    |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                      |                                                   |                                                      |                                                    |                                                      |                                                   |                                                      |                                                              |
| 朝和食                                            | 和風ロールキャベツ<br>オクラと昆布の和え物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳     | 五目野菜炒め<br>春雨サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳          | ミックスベジタブルのせオムレツ<br>牛蒡サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    | さつま揚げと根菜の甘辛煮<br>わかめ生姜和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳   | オムレツ茸あんかけ<br>さつま芋サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳        | 鶏肉とピーマンの塩炒め<br>温野菜サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    | ベーコンエッグ<br>牛蒡サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳            | 肉じゃが<br>旬菜の柚子和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                     |
|                                                | ロールキャベツ<br>オクラサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳        | 五目野菜のソテー<br>春雨サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳       | ミックスベジタブルのせオムレツ<br>牛蒡サラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳 | さつま揚げと根菜の洋風煮<br>海草サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳    | オムレツ茸あんかけ<br>さつま芋サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳       | 鶏肉とピーマンのソテー<br>温野菜サラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳 | ベーコンエッグ<br>牛蒡サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳           | 豚肉と野菜の洋風煮<br>旬菜の柚子和え<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳             |
|                                                | 鶏肉のおろし煮<br>茸と野菜の炒め物<br>大根とカニカマの和え物<br>御飯<br>味噌汁      | 和風スパゲティ<br>ナゲット<br>コールスローサラダ<br>スープ               | 豚肉の山椒煮<br>カリフラワーの炒め物<br>ひじきとツナの和え物<br>御飯<br>清まし汁     | チキン南蛮<br>車麩の含め煮<br>青菜の土佐和え<br>御飯<br>清まし汁           | アジのカレー焼き<br>切り干大根の煮物<br>花野菜のオーロラソース和え<br>御飯<br>清まし汁  | 三色丼<br>青菜と油揚げの煮浸し<br>キャベツのしらす和え<br>味噌汁            | ブリの煮付け<br>ぜんまいの炒め物<br>菜の花の山葵マヨ和え<br>御飯<br>味噌汁        | ハンバーグのクリーム煮<br>いんげんと玉ねぎのコンソメ炒め<br>キャベツのドレッシング和え<br>御飯<br>スープ |
|                                                | 白身魚のみりん焼き<br>冬瓜のそぼろ煮<br>ブロッコリーのくるみ和え<br>わかめ御飯<br>味噌汁 | 肉団子のトマト煮<br>コンソメポテト<br>ミックスビーンズのマリネ<br>御飯<br>スープ  | サバの柚庵焼き<br>がんもの煮物<br>小松菜の和え物<br>御飯<br>味噌汁            | 黄金カレイの煮付け<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>キャベツの胡麻和え<br>御飯<br>味噌汁 | 豚肉のこく旨炒め<br>彩り野菜つみれの煮物<br>きゅうりの塩昆布和え<br>御飯<br>清まし汁   | タラの和風ムニエル<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>トマトの和え物<br>御飯<br>味噌汁   | 鶏肉の胡麻味噌炒め<br>さつま芋のカニあんかけ<br>白菜のしらす和え<br>御飯<br>清まし汁   | 白身魚の酒蒸し<br>五目煮豆<br>ハムともやしのドレッシング和え<br>御飯<br>味噌汁              |
|                                                | エネルギー:1697<br>タンパク:74.7<br>脂質:55.2<br>食塩相当量:10.9     | エネルギー:1638<br>タンパク:64<br>脂質:54.5<br>食塩相当量:10      | エネルギー:1749<br>タンパク:74.4<br>脂質:73.3<br>食塩相当量:9.2      | エネルギー:1526<br>タンパク:68.7<br>脂質:38.4<br>食塩相当量:11     | エネルギー:1683<br>タンパク:74.8<br>脂質:59.2<br>食塩相当量:9.4      | エネルギー:1544<br>タンパク:69.9<br>脂質:49.1<br>食塩相当量:8.5   | エネルギー:1674<br>タンパク:71<br>脂質:65.8<br>食塩相当量:9.4        | エネルギー:1569<br>タンパク:65.6<br>脂質:38.1<br>食塩相当量:11.8             |
|                                                | 12月25日(木)                                            | 12月26日(金)                                         | 12月27日(土)                                            | 12月28日(日)                                          | 12月29日(月)                                            | 12月30日(火)                                         | 12月31日(火)                                            |                                                              |
|                                                |                                                      |                                                   |                                                      |                                                    |                                                      |                                                   |                                                      |                                                              |
| 朝和食                                            | ひき肉とアスパラの炒め物<br>人参のマリネ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳      | 野菜のせオムレツ<br>マカロニサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳      | 彩り団子と野菜の炊き合わせ<br>なめたけ和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳     | ベーコンと玉ねぎのせオムレツ<br>南瓜サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳   | ハムとキャベツのケチャップ炒め<br>春雨サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    | ツナ入りスクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳  | いか団子と野菜の煮物<br>キャベツのわさび醤油<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    |                                                              |
|                                                | ひき肉とアスパラのソテー<br>人参のマリネ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳     | 野菜のせオムレツ<br>マカロニサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳   | 彩り団子と野菜の洋風煮<br>なめたけ和え<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳      | ベーコンと玉ねぎのせオムレツ<br>南瓜サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳  | ハムとキャベツのケチャップ炒め<br>春雨サラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳 | ツナ入りスクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳 | いか団子と野菜の洋風煮<br>コールスローサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳 |                                                              |
|                                                |                                                      | 豚肉のオイスター炒め<br>切り昆布の煮物<br>春菊のピーナッツ和え<br>御飯<br>清まし汁 | フライ盛合せ<br>筈と車麩の炊き合わせ<br>ナスの即席漬け<br>御飯<br>味噌汁         | ホッケの塩焼き<br>冬瓜のそぼろ煮<br>いんげんの和え物<br>御飯<br>味噌汁        | 中華あんかけ卵とじ丼<br>春巻き<br>もやしの中華和え<br>中華スープ               | カレイの煮付け<br>厚揚げの塩炒め<br>白菜のゆかり和え<br>御飯<br>味噌汁       | 年越しそば<br>がんもの炊合せ<br>青菜の胡麻和え                          |                                                              |
|                                                | サケのバター醤油焼き<br>南瓜のほっこり煮<br>小松菜の辛し和え<br>御飯<br>味噌汁      | アカウオの生姜煮<br>金平牛蒡<br>枝豆の和え物<br>菜飯<br>味噌汁           | 牛肉のしぐれ煮<br>さつま揚げと青菜の炒め物<br>セロリの酢味噌かけ<br>御飯<br>清まし汁   | 鶏肉のネギソースかけ<br>ほうれん草と茸の煮浸し<br>大根の梅肉和え<br>御飯<br>清まし汁 | サワラの照り焼き<br>茄子の揚げ浸し<br>かぶの甘酢和え<br>わかめ御飯<br>味噌汁       | 鶏肉の甘辛炒め<br>魚河岸の煮物<br>カリフラワーのたらこ和え<br>御飯<br>味噌汁    | 白身魚の茸あんかけ<br>茄子の炒め物<br>卵豆腐<br>御飯<br>清まし汁             |                                                              |
|                                                | エネルギー:1525<br>タンパク:64.8<br>脂質:39.5<br>食塩相当量:9.9      | エネルギー:1743<br>タンパク:73.9<br>脂質:63.5<br>食塩相当量:9.8   | エネルギー:1658<br>タンパク:69.5<br>脂質:44.4<br>食塩相当量:13.7     | エネルギー:1512<br>タンパク:68.8<br>脂質:44.8<br>食塩相当量:9      | エネルギー:1545<br>タンパク:56.5<br>脂質:47.1<br>食塩相当量:8.2      | エネルギー:1621<br>タンパク:79.1<br>脂質:49.6<br>食塩相当量:8.7   | エネルギー:1536<br>タンパク:71.1<br>脂質:46.7<br>食塩相当量:11.3     |                                                              |
| ※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、あらかじめご了承くださいませ。 |                                                      |                                                   |                                                      |                                                    |                                                      |                                                   |                                                      | 株式会社コスモプラン                                                   |

※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