ソナーレ・アテリア久我山

2026年11月1日～11月16日

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
								
朝和食	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いか団子と野菜の煮物 レタスの柑橘和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ さつま芋と林檎のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げとたっぷり野菜の煮物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	マカロニと野菜の和風コンソメ煮 彩り野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ 人参とレーズンのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	いか団子と野菜の洋風煮 レタスのマリネ 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 さつま芋と林檎のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	厚揚げとたっぷり野菜の洋風煮 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	マカロニと野菜のコンソメ煮 彩り野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スパニッシュオムレツ 人参とレーズンのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	メバルの胡麻だれ焼き 車麩の炊合せ 小松菜と油揚げの和え物 御飯 清まし汁	三色丼 ふろふき大根 えのきの和え物 清まし汁	アカウオの煮付け 蓮根金平 野菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 白菜とカニの和え物 御飯 スープ	ちゃんぽん麺 餃子 海草サラダ	豚肉のオイスター炒め 冬瓜の煮物 オクラの酢味噌和え 御飯 清まし汁	アジフライ 里芋の煮っ転がし 春菊のお浸し 御飯 清まし汁	白身魚の煮付け 大根と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁
夕食	豚肉のやわらか煮 ぜんまいの炒め物 和風コールスローサラダ 御飯 味噌汁	白身魚のしそ焼き 茄子の揚げ浸し アスパラのおかか和え 御飯 味噌汁	肉野菜炒め 五目煮豆 野菜の和風ドレッシング和え 御飯 清まし汁	ブリの柚子香蒸し 海老団子の含め煮 いんげんとしめじの和え物 麦御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのソテー トマトと玉ねぎのフレンチ和え 御飯 スープ	タラのおろし煮 こんにゃくのピリ辛炒め 豆苗の胡麻じゃこ和え 御飯 味噌汁	肉豆腐 ごぼうとエリンギの炒め物 旬菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ 高野豆腐の煮物 胡瓜のしそ和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1646 タンパク:65.5 脂質:56.9 食塩相当量:7.5	エネルギー:1507 タンパク:65 脂質:44 食塩相当量:10.7	エネルギー:1665 タンパク:63.3 脂質:58.6 食塩相当量:7.7	エネルギー:1632 タンパク:68 脂質:54.4 食塩相当量:7.9	エネルギー:1551 タンパク:62.4 脂質:37.3 食塩相当量:10.2	エネルギー:1549 タンパク:63.8 脂質:38.8 食塩相当量:9.6	エネルギー:1592 タンパク:68.8 脂質:46.3 食塩相当量:8	エネルギー:1503 タンパク:61.6 脂質:37.3 食塩相当量:7.5
	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)	11月16日(月)
								
朝和食	ハムと野菜のケチャップ炒め アスパラの和え物 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 菜の花のドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜ポトフ 蓮根のくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と白菜の炒め物 茸のおろしあえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ　ミックスベジタブル添え パプリカサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーとピーマンの醤油炒め ツナと野菜のマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ アボカドサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子と根菜の含め煮 彩り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	ハムと野菜のケチャップ炒め アスパラの和え物 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 イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	旬野菜のポトフ 蓮根のくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ひき肉と白菜の炒め物 茸のドレッシングサラダ 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 パプリカサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウインナーとピーマンのソテー ツナと野菜のマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンエッグ アボカドサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と根菜の洋風煮 彩り野菜の和え物 ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カニピラフ ほうれん草とベーコンのソテー ミックスサラダ スープ	アカウオのレモン蒸し 蕪のそぼろあんかけ 筍の土佐和え 御飯 味噌汁	特別食	かき揚げそば がんもの炊き合わせ 高菜としらすの和え物	銀ヒラスの塩麹焼き 卵の花 青梗菜とカニの和え物 御飯 味噌汁	煮込みハンバーグ いんげんとコーンのコンソメ炒め アスパラのさっぱり和え 御飯 スープ	フライ盛り合わせ 長芋としめじのあっさり煮 青菜のお浸し 御飯 味噌汁	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ
夕食	サワラの照り焼き 春雨の炒め煮 蒲鉾と三つ葉のわさび和え わかめ御飯 味噌汁	豚肉の山椒煮 ピーマンと竹輪の塩炒め 三色甘酢和え 御飯 清まし汁	白身魚の和風ムニエル 南瓜の煮物 ハムと野菜のマヨ和え 御飯 味噌汁	カレイの煮付け 海老と野菜の炒め物 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁	鶏肉の甘辛炒め 彩り野菜つみれの煮物 オクラのとろろ昆布和え 御飯 清まし汁	白身魚のマスタードソース 車麩と長葱の煮物 水菜といかの和え物 御飯 清まし汁	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 花野菜の酢醤油和え 御飯 清まし汁	ブリの照り焼き 冬瓜とイカの煮物 もやしの和風ドレ和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1599 タンパク:63.5 脂質:46 食塩相当量:10.1	エネルギー:1501 タンパク:70 脂質:42.4 食塩相当量:7.6	エネルギー:1603 タンパク:67.2 脂質:51.3 食塩相当量:9.1	エネルギー:1503 タンパク:72.7 脂質:39.3 食塩相当量:8.2	エネルギー:1507 タンパク:65.8 脂質:46.2 食塩相当量:7	エネルギー:1566 タンパク:71.5 脂質:50.8 食塩相当量:8.8	エネルギー:1704 タンパク:58.6 脂質:66.2 食塩相当量:7.5	エネルギー:1526 タンパク:57 脂質:45 食塩相当量:8.1

※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。