

ソナレ・アテリア久我山

2024年10月1日～10月16日

10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)

朝和食	スクランブルエッグ ハムサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸揚げの煮物 春菊のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜のソテー 長芋の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ グリーンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	がんもの炊き合わせ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと野菜の炒め物 パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと蕪の煮物 なめ茸和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 温野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	スクランブルエッグ ハムサラダ ジャム パン スープ 牛乳	魚河岸揚げのコンソメ煮 春菊のマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナと野菜のソテー パンプキンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	つくねバーグ 茸サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 彩り野菜とカニの和え物 御飯 スープ	かき揚げ はんぺんの炊合せ 秋野菜のおかか和え 御飯 味噌汁	味噌ラーメン ギョウザ ザーサイ和え	豚肉のしぐれ煮 高野豆腐のくずあんかけ キャベツの昆布和え 御飯 清まし汁	タラの野菜あんかけ じゃが芋のカレー炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの照り焼き こんにやくの土佐煮 アスパラの和え物 御飯 味噌汁	ポークハヤシライス 彩り野菜サラダ ピクルス コンソメスープ	サワラの柚庵焼き 信田巻の煮物 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁
	サバの味噌煮 印元と蒲鉾の炒め物 青菜のお浸し 御飯 清まし汁	鶏肉のパン粉焼き ベーコンと野菜のソテー 胡瓜とわかめの酢の物 御飯 スープ	肉団子と茄子の炒め物 厚揚げの含め煮 ブロッコリーのドレッシングかけ 御飯 味噌汁	アジの漬け焼き 里芋の煮つ転がし ほうれん草のお浸し 菜飯 味噌汁	蒸し鶏和風だれ 蓮根の煮物 春菊の柚子香和え 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 カニシューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	ブリの煮付け さつま芋の大学芋風 キャベツの山葵和え 御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 焼きビーフン もやしとコーンの和え物 御飯 スープ
エネルギー:1718 タンパク:65.9 脂質:48.1 食塩相当量:8.9	エネルギー:1618 タンパク:59 脂質:42.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1591 タンパク:57.9 脂質:43.7 食塩相当量:10.7	エネルギー:1757 タンパク:77.6 脂質:45.5 食塩相当量:8.9	エネルギー:1626 タンパク:68.4 脂質:41.2 食塩相当量:9.5	エネルギー:1593 タンパク:68.1 脂質:39 食塩相当量:8.1	エネルギー:1603 タンパク:60.4 脂質:43.3 食塩相当量:9.1	エネルギー:1658 タンパク:64.5 脂質:50.3 食塩相当量:8.1	
10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	

--	--	--	--	--	--	--	--

朝和食	厚揚げと大根の旨煮 ブロッコリーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と茄子のソテー もやしの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老つみれの煮物 キャベツの胡桃和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	大根と彩り団子の煮物 水菜と豆腐の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ハムとトマトのマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	イカ団子と根菜の煮物 しらす和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と茄子のソテー もやしのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ フレンチサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老つみれの洋風煮 キャベツの胡桃和え ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	大根と彩り団子のコンソメ煮 水菜のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ ハムとトマトのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	イカ団子と根菜のカレー煮 コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
朝洋食	豚肉の洋風仕立て チーズ焼き ツナサラダ 御飯 スープ	茸あんかけそば 出し巻き玉子 二色浸し	鶏肉の塩麴焼き 煮奴 海草の和え物 御飯 味噌汁	白身フライ 牛蒡の甘辛炒め ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	肉団子と春雨の煮物 野菜のコンソメ炒め 春菊の胡桃和え 御飯 清まし汁	五目ちらし寿司 里芋のくずあんかけ 茄子とオクラの和え物 清まし汁	豚肉と野菜の旨煮 蓮根の金平 印元の磯和え 御飯 清まし汁	アジの塩焼き 厚揚げの塩炒め みぶ菜のお浸し 御飯 味噌汁
	白身魚のソテー いかつみれの煮物 旬菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	焼肉 卵の花 浅漬け風 御飯 味噌汁	黄金カレイの生姜煮 蓮根のそぼろ炒め 青菜の和え物 ゆかり御飯 清まし汁	ポークソテー 一口がんもの煮物 白菜の和え物 御飯 味噌汁	メバルの香味焼き 五目煮 柔かいかの甘酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉のオイスター炒め シューマイ もやしのナムル 御飯 中華スープ	サワラの梅おかか焼き さつま芋の煮物 小松菜の生姜和え 御飯 味噌汁	ロールキャベツ 木耳と春雨の炒め物 浅利の酢の物 御飯 味噌汁
エネルギー:1582 タンパク:61.8 脂質:40.2 食塩相当量:8.5	エネルギー:1617 タンパク:65.1 脂質:45.2 食塩相当量:8	エネルギー:1701 タンパク:67.5 脂質:49.5 食塩相当量:9.6	エネルギー:1733 タンパク:56.9 脂質:49.8 食塩相当量:8.4	エネルギー:1705 タンパク:61.6 脂質:45.8 食塩相当量:8.6	エネルギー:1581 タンパク:58.4 脂質:31.9 食塩相当量:9.3	エネルギー:1792 タンパク:69 脂質:49.2 食塩相当量:8.8	エネルギー:1599 タンパク:63.2 脂質:37.8 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。

ソナーレ・アテリア久我山

2024年10月17日～10月31日

10月17日(木) 10月18日(金) 10月19日(土) 10月20日(日) 10月21日(月) 10月22日(火) 10月23日(水) 10月24日(木)



朝和食	鶏肉と野菜の炒め物 花野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 野菜のしそ風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの炊合せ 胡瓜とわかめの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウイナーと野菜のソテー 和風サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	高野豆腐の煮物 茸のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 温野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ 青梗菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳							
	鶏肉と野菜のポトフ 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	柔かつみれのクリーム煮 若布サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ボイルウイナー 盛合せサラダ ジャム パン スープ 牛乳	高野サンドの洋風煮 茸のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老と野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ロールキャベツ 青梗菜のお浸し ジャム パン スープ 牛乳							
昼食	芋煮うどん 千草焼き 秋茄子の南蛮漬け	 <p>特別食</p>	タラの和風ムニエル 大根の甘辛煮 野菜の香味がけ 御飯 味噌汁	ビーフメンチカツ ひじきの炒り煮 カニカマと水菜の和え物 御飯 味噌汁	杉本様のカレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ	豚肉の治部煮風 切り昆布の炒め物 春菊のお浸し 御飯 味噌汁	ブリの照り焼き 蓮根の甘辛煮 人参の白和え 御飯 清まし汁	秋茄子とツナのトマトソースパスタ 南瓜のオープン焼き アスパラサラダ スープ							
	フライ盛合せ 高野豆腐の含め煮 アスパラのゆかり和え 御飯 清まし汁		豆腐の五目あんかけ こんにゃくのピリ辛炒め ほうれん草のお浸し わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の味噌焼き がんもの煮物 小松菜の和え物 御飯 清まし汁	黄金カレイの山しょう煮 真砂炒め カリフラワーのドレかけ 御飯 味噌汁	チキンソテー マカロニのトマト煮 春雨の和え物 御飯 清まし汁	サバのおろしソースがけ 茄子の味噌炒め 野菜の塩ダレ和え 御飯 清まし汁	肉団子のシチュー 旬菜の炒め物 小松菜の和え物 御飯 スープ	アカウオの煮付け 切り干し大根の炒め煮 カリフラワーの柚子風味 御飯 味噌汁						
<small>エネルギー:1611 タンパク:64.7 脂質:37.2 食塩相当量:8.5</small>		<small>エネルギー:1789 タンパク:55 脂質:66.4 食塩相当量:9.4</small>		<small>エネルギー:1629 タンパク:65.8 脂質:42.6 食塩相当量:8.3</small>		<small>エネルギー:1680 タンパク:64.4 脂質:48 食塩相当量:9.1</small>		<small>エネルギー:1973 タンパク:84 脂質:62.1 食塩相当量:9.9</small>		<small>エネルギー:1651 タンパク:66 脂質:46.4 食塩相当量:8.6</small>		<small>エネルギー:1620 タンパク:61.2 脂質:43.6 食塩相当量:8.2</small>		<small>エネルギー:1658 タンパク:67.8 脂質:35.6 食塩相当量:9.3</small>	
10月25日(金)		10月26日(土)		10月27日(日)		10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)			



朝和食	スパニッシュオムレツ トマトの甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の炒め物 春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 野菜のドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	がんもの含め煮 なめ茸和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の炒め物 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老つみれの煮物 長芋の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳								
	スパニッシュオムレツ 野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と野菜の炒め物 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ ハーフ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークピーンズ 茸サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ アスパラのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老つみれの洋風煮 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳								
昼食	アジの塩こうじ焼き 金平牛蒡 ほうれん草のおかか和え 御飯 清まし汁	ハンバーグ 冬キャベツのコンソメ煮 印元のドレッシングかけ 御飯 スープ	タラの酒蒸し 旬野菜の炒め物 とろろ芋 御飯 清まし汁	エビピラフ グラタン 盛合せサラダ スープ	タチウオの照り焼き 卵の花 二色浸し 御飯 清まし汁	クリーミーコロッケ 茄子の炒め物 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏南蛮そば 千草焼き 蕪の浅漬け風								
	すき焼き煮 田楽盛合せ 三色なます 御飯 清まし汁	メバルのみりん醤油焼き さつま芋と糸昆布の煮物 おくらのおさっぱり和え わかめ御飯 味噌汁	八宝菜 ギョウザ ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	サケの南部焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 御飯 味噌汁	鶏肉の甘酢あんかけ さつま芋の旨煮 若布の三杯酢和え 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 南瓜の旨煮 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	サワラの梅煮 竹輪の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁								
<small>エネルギー:1674 タンパク:61 脂質:47.2 食塩相当量:8.5</small>		<small>エネルギー:1662 タンパク:62.8 脂質:46.2 食塩相当量:10.2</small>		<small>エネルギー:1686 タンパク:67 脂質:46.4 食塩相当量:9.5</small>		<small>エネルギー:1565 タンパク:69.2 脂質:43 食塩相当量:9.2</small>		<small>エネルギー:1661 タンパク:62.5 脂質:45 食塩相当量:8.2</small>		<small>エネルギー:1687 タンパク:54.8 脂質:48.9 食塩相当量:7.6</small>		<small>エネルギー:1648 タンパク:69.6 脂質:32.3 食塩相当量:7.9</small>			