

ソナレ・アテリア久我山

2025年6月1日～6月16日

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

朝 和 食	旬菜の旨煮 ブロッコリーのしらす和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ さつま芋のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 玉葱と胡瓜の酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いか団子の旨煮 オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンプルエッグ 胡瓜の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と帆立風味の炒め物 青菜とツナのとえ物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	大豆入り肉じゃが 京菜の柚子風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳							
	旬菜のトマト煮 じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムとキャベツのソテー マカロニサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ベーコンエッグ さつま芋のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー フレンチサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	いか団子の洋風煮 オクラのドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンプルエッグ 野菜のマリネ ジャム パン ポターージュ 牛乳	海老と帆立風味の炒め物 イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 京菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳							
昼 食	メンチカツ がんもの含め煮 春菊の柚子風味 御飯 味噌汁	豚肉の生姜炒め 田楽盛り合わせ 野菜の甘酢和え 御飯 味噌汁	タラのしそ焼き 高野豆腐と里芋の含め煮 白菜とセロリの浅漬け風 御飯 味噌汁	子とベーコンのトマトスパゲッティ 南瓜のオープン焼き アスパラサラダ スープ	白身魚のソテー さつま芋の甘煮 海藻と茸のとえ物 御飯 味噌汁	ホイコーロー シューマイ 印元のナムル 御飯 中華スープ	サバの味噌煮 絹さやの炒め物 いかのさっぱり和え 御飯 味噌汁								
	白身魚の香味蒸し カニともやしの炒め物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 もやしの柚子和え 御飯 清まし汁	ブリ大根 卵の花 青菜のボン酢和え 御飯 清まし汁	ロールキャベツのクリーム煮 じゃが芋のソテー コブサラダ スープ	黄金カレイの漬け焼き ひじきの煮物 もやしのボン酢和え 菜飯 味噌汁	牛肉の旨煮 長芋のピリ辛炒め ほうれん草のおかか和え 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き 里芋の炊合せ 春菊の柚子風味 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース 茄子の揚げ浸し 二色和え 御飯 味噌汁							
エネルギー:1590 タンパク:68.8 脂質:50.4 食塩相当量:8.2		エネルギー:1561 タンパク:59.1 脂質:50.2 食塩相当量:9.1	エネルギー:1733 タンパク:66.6 脂質:70.6 食塩相当量:7	エネルギー:1668 タンパク:61.6 脂質:53.6 食塩相当量:8.1	エネルギー:1549 タンパク:67.9 脂質:46.5 食塩相当量:11.1	エネルギー:1614 タンパク:65.6 脂質:45.5 食塩相当量:8.9	エネルギー:1576 タンパク:74.3 脂質:51.8 食塩相当量:8.3	エネルギー:1653 タンパク:75.3 脂質:60.5 食塩相当量:8.5							
6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)		6月14日(土)		6月15日(日)		6月16日(月)	
肉団子と南瓜の煮物 小松菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		炒り玉子 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		豚肉と野菜の煮物 キャベツと竹輪のごま酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		やわらかいかと野菜の炒め物 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		チーズオムレツ ツナサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		柔かつみれの旨煮 春菊のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		ウィンナーと野菜の煮物 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		肉野菜炒め ブロッコリーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
肉団子と南瓜のコンソメ煮 小松菜の和え物 ジャム パン ポターージュ 牛乳		スクランブルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳		ポークチャップ煮 コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳		やわらかいかと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳		チーズオムレツ ツナサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳		柔かつみれの洋風煮 青菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳		ウィンナーポトフ 盛合せサラダ ジャム パン スープ 牛乳		肉野菜の玉子とじ ブロッコリーのピーナツ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	
昼 食	エビピラフ グラタン コールスローサラダ スープ	メバルの煮付け 揚げ出し豆腐 青菜のお浸し 御飯 清まし汁	特別食	冷し中華 ギョウザ 野菜のナムル スープ	肉豆腐 切り昆布の炒め物 オクラと茗荷のとえ物 御飯 味噌汁	黄金カレイの野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮 水菜のとえ物 御飯 味噌汁	豚肉の梅しそ焼き 冬瓜の土佐煮 かぶの甘酢漬 御飯 味噌汁	麻婆丼 カニシューマイ 中華サラダ 中華スープ							
	白身魚の葱焼 ぜんまいの炒め煮 春雨のとえ物 わかめ御飯 清まし汁	ハンバーグ さつま芋のレーズン煮 ミックスサラダ 御飯 スープ	アジの照り焼き 蓮根の煮物 大根とわかめの和え物 御飯 味噌汁	豚肉の甘酢炒め 魚河岸揚げの煮物 茄子のさっぱり和え 御飯 味噌汁	旬魚の菜種焼き 高野豆腐のくずあんかけ ほうれん草の土佐和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏胡麻ソース 旬菜の胡麻炒め じゃこの酢の物 御飯 味噌汁	海老カツ 切り干し大根の煮物 長芋の柚子和え 御飯 味噌汁	鮭の塩焼き さつま芋の旨煮 京菜のさっぱり和え 御飯 味噌汁							
エネルギー:1612 タンパク:65.3 脂質:52.5 食塩相当量:8.5		エネルギー:1807 タンパク:64.9 脂質:44.4 食塩相当量:8.4	エネルギー:1499 タンパク:72 脂質:44.5 食塩相当量:7.4	エネルギー:1659 タンパク:67 脂質:53.5 食塩相当量:8.7	エネルギー:1694 タンパク:79.3 脂質:66.4 食塩相当量:8.6	エネルギー:1529 タンパク:73.3 脂質:40.6 食塩相当量:9.3	エネルギー:1606 タンパク:62.6 脂質:53.4 食塩相当量:8.6	エネルギー:1597 タンパク:73 脂質:50.2 食塩相当量:7.3							

※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

2025年6月17日～6月30日

6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)	6月23日(月)	6月24日(火)
							

朝和食	ハムエッグ パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	つみれと大根の旨煮 なめ茸和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜の胡麻ドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣籠もり玉子 小板のわさび和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老つみれの煮物 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 野菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子と野菜の旨煮 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
------------	--	---	---	---	--	--	--	--

朝洋食	ハムエッグ パンプキンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	つみれと大根の洋風煮 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豆腐ハンバーグ ハープ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	巣籠もり玉子 青菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老つみれの豆乳煮 スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト 野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子の洋風煮 旬菜のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き ジュリエンスサラダ ジャム パン スープ 牛乳
------------	---	---	---	---	--	---	--	---

昼食	サワラの味噌漬焼き 京風がんもの炊き合わせ 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁	豚肉のピカタ コンソメポテト イタリアンサラダ 御飯 スープ	山菜そば 出し巻き玉子 ほうれん草の香味かけ 御飯 中華スープ	鶏肉のオイスターソース炒め さつま芋のカニあんかけ 春雨の中華和え 御飯 中華スープ	アカウオの生姜蒸し 根菜の炒め物 明日葉の辛し和え 御飯 味噌汁	豚肉の山椒煮 はんぺんの黄金焼き オクラの和え物 御飯 清まし汁	杉本様のキーマカレー ビーンズサラダ 福神漬け スープ	すき焼き風 茄子の味噌炒め 中華風味和え 御飯 味噌汁
-----------	---	--	---	--	--	--	--------------------------------------	---

夕食	鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 白菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁	白身魚の煮付け 切り昆布と厚揚げ炒め物 春菊のお浸し 御飯 味噌汁	焼肉 高野豆腐の煮物 アスパラのドレ和え 御飯 味噌汁	ブリのみりん焼き 五目煮豆 印元のお浸し 御飯 味噌汁	牛肉の甘辛炒め 南瓜の旨煮 変わり奴 御飯 清まし汁	白身魚の幽庵焼き 里芋の甘辛煮 キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁	海鮮と野菜の旨塩炒め 信田煮 つる紫の和え物 御飯 味噌汁	サケの西京焼き 季節野菜の炊き合わせ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁
-----------	--	---	---	---	--	--	---	---

エネルギー:1661	タンパク:72.8	エネルギー:1592	タンパク:68.9	エネルギー:1687	タンパク:89.2	エネルギー:1628	タンパク:75.1	エネルギー:1634	タンパク:67	エネルギー:1601	タンパク:72.7	エネルギー:1509	タンパク:58.7	エネルギー:1607	タンパク:76.3
脂質:64.3	食塩相当量:9.4	脂質:50.5	食塩相当量:8.9	脂質:65.8	食塩相当量:9	脂質:49.8	食塩相当量:8.2	脂質:53	食塩相当量:7.7	脂質:52.1	食塩相当量:8.1	脂質:43.9	食塩相当量:9	脂質:56.8	食塩相当量:7.9

6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)	6月30日(月)
					

朝和食	肉じゃが オクラの柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の炒め物 花野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ ツナと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と野菜の炒め物 青菜のボン酢かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	野菜つみれの煮物 二色浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		
------------	---	---	--	--	---	---	--	--

朝洋食	鶏肉のポトフ オクラとコーンのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと野菜のソテー 花野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ツナサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老と野菜のソテー 青菜のドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	野菜つみれの洋風煮 小松菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ オクラサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳		
------------	--	---	---	--	---	---	--	--

昼食	白身魚の梅おかか焼き ニラ玉炒め 胡瓜とアサリの甘酢和え 御飯 清まし汁	冷し五目うどん 厚揚げの煮物 かぶの甘酢漬け 御飯 味噌汁	サワラの味噌漬焼き がんもの含め煮 旬菜の磯和え 御飯 清まし汁	鶏肉のさっぱり煮 金平牛蒡 印元の香味かけ 御飯 味噌汁	黄金カレイの生姜煮 真砂炒め 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁	親子丼 高野豆腐の炊き合わせ 大根と水菜の和え物 清まし汁		
-----------	--	---	--	--	---	--	--	--

夕食	チーズハンバーグ 青梗菜のソテー コールスローサラダ 御飯 スープ	アジの野菜あんかけ こんにゃくのピリ辛炒め なめ茸かけ 御飯 味噌汁	酢豚 しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	コロケ盛合せ 焼き豆腐の田楽 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	豚肉の旨塩炒め 南瓜のそぼろ煮 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	タラの和風ムニエル さつま芋のみたらし風 印元の胡麻和え 御飯 味噌汁		
-----------	---	--	--	--	---	---	--	--

エネルギー:1747	タンパク:80.5	エネルギー:1535	タンパク:69.8	エネルギー:1590	タンパク:73	エネルギー:1629	タンパク:61.2	エネルギー:1592	タンパク:72.5	エネルギー:1587	タンパク:66.1				
脂質:60.8	食塩相当量:8.3	脂質:45.7	食塩相当量:9.5	脂質:57.2	食塩相当量:8.5	脂質:50.8	食塩相当量:8.3	脂質:45.1	食塩相当量:8.2	脂質:40.9	食塩相当量:8.4				

※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