

ソナーレ・アテリア久我山

2025年8月1日～8月8日

	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)
								
朝和食	スパニッシュオムレツ ほうれん草の和え物 佃煮御飯 味噌汁 牛乳	彩り野菜つみれの煮物 ポテトサラダ 佃煮御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の旨煮 京菜のしそ和え 佃煮御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 青菜の和え物 佃煮御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 マカロニサラダ 佃煮御飯 味噌汁 牛乳	海老団子の煮物 焼き茄子 佃煮御飯 味噌汁 牛乳	ミートボールの和風ポトフ 印元の和え物 佃煮御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 千切り野菜の胡麻和え 佃煮御飯 味噌汁 牛乳
	スパニッシュオムレツ ほうれん草のドレッシング和え ジャムパン ポタージュ 牛乳	彩り野菜つみれの洋風煮 ポテトサラダ ジャムパン スープ 牛乳	ポークビーンズ 京菜のドレ和え ジャムパン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 青菜のドレがけ ジャムパン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャムパン スープ 牛乳	海老団子の洋風煮 茄子のマリネ ジャムパン ポタージュ 牛乳	ミートボールのポトフ 印元のピーナッツ和え ジャムパン スープ 牛乳	オムレツ 千切り野菜のサラダ ジャムパン ポタージュ 牛乳
昼食	カレーのバター醤油焼き 五目野菜煮 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	ホイコーロー 春巻き 中華サラダ 御飯 スープ	アジフライ 筍の炒め煮 ピーマンのおかか和え 御飯 清まし汁	カレーライス ミモザサラダ 福神漬 スープ	メバルの煮付け 夏野菜の揚げ浸し 長芋のわさび和え 御飯 味噌汁	チキンピカタ マカロニのカレー炒め 盛合せサラダ 御飯 スープ	冷し中華 ギョウザ 野菜のナムル	クリームコロッケ 高野豆腐と青菜の煮物 オクラの梅和え 御飯 清まし汁
	豚肉と里芋の煮物 竹輪の炒め物 海藻と茸の和え物 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き さつま芋の甘辛煮 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	蒸し鶏 ひじきの煮物 印元の和え物 御飯 味噌汁	アカウオの山椒焼き 里芋の白煮 冷奴 わかめ御飯 味噌汁	ハンバーグ ベーコンのコンソメ煮 花野菜のマリネ 御飯 スープ	サバの味噌煮 厚揚げの炒め物 山東菜の香味がけ 御飯 清まし汁	豚肉の生姜焼き がんもの炊き合わせ ブロッコリーの胡麻風味 御飯 味噌汁	白身魚の甘酢あん 蓮根の炒め物 焼きナス 御飯 味噌汁
	エネルギー:1550 タンパク:69.9	エネルギー:1717 タンパク:65.7	エネルギー:1675 タンパク:81.6	エネルギー:1625 タンパク:68.5	エネルギー:1683 タンパク:69.9	エネルギー:1557 タンパク:68.2	エネルギー:1663 タンパク:71.4	エネルギー:1506 タンパク:61.1
	脂質:48.5 食塩相当量:7.4	脂質:58.3 食塩相当量:7.7	脂質:56.8 食塩相当量:7.6	脂質:55.3 食塩相当量:9.5	脂質:57.2 食塩相当量:9.1	脂質:57 食塩相当量:7.5	脂質:58.1 食塩相当量:8.5	脂質:40.6 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

ソナーレ・アテリア久我山

2025年8月9日～8月16日

8月9日(土)	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
							

朝 和 食	豚肉と根菜の炊き合わせ カリフラワーのドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 アスパラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと野菜の塩ダレ炒め なめ茸和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ トマトの甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いかかつみれと大根の旨煮 ほうれん草のピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 スナップエンドウの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と厚揚げの炒め物 おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
-------------	---	---	--	--	---	--	---	---

朝 洋 食	豚肉と根菜のコンソメ煮 カリフラワーのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 アスパラのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー 茸のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	いかかつみれと大根のコンソメ煮 ほうれん草のピーナツ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポトフ スナップエンドウの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ アボカドサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老と厚揚げのソテー おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳
-------------	--	---	---	---	---	---	--	--

昼 食	マスの照り焼き 里芋の煮っ転がし 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁	八宝菜 シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	三色丼 さつま揚げの炊合せ 浅利の酢の物 清まし汁	フライ盛合せ 印元と白滝の炒め煮 青梗菜のおかか和え 御飯 清まし汁	タラの煮付け 細切り野菜のソテー キャベツのさっぱり和え 菜飯 味噌汁	冷し五目うどん 揚げだし豆腐 二色浸し	白身魚のカレー風味焼き 京がんもの含め煮 モロヘイヤのしそ風味和え 御飯 味噌汁	肉団子の旨煮 キャベツとツナの炒め物 春菊の胡桃和え 御飯 清まし汁
--------	--	--------------------------------------	------------------------------------	--	---	---------------------------	--	--

夕 食	鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくの土佐炒め もやしの香味かけ 御飯 味噌汁	サワラの味噌漬焼き 茄子のカニあん 小松菜の山葵和え 御飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 長芋のピリ辛炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	黄金カレーのレモン蒸し 冬瓜の水晶煮 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の塩麹焼き 五目豆 浅利と分葱のぬた 御飯 清まし汁	アカウオの野菜あんかけ 卵の花 カリフラワーのマヨ和え 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛炒め 夏野菜の炒め物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	白身魚のみりん焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 御飯 清まし汁
--------	---	---	--	---	--	--	---	---

エネルギー:1533	タンパク:71	エネルギー:1541	タンパク:70.1	エネルギー:1606	タンパク:72.1	エネルギー:1522	タンパク:69.7	エネルギー:1527	タンパク:73.1	エネルギー:1620	タンパク:64	エネルギー:1616	タンパク:70.7	エネルギー:1598	タンパク:66.7
脂質:50.1	食塩相当量:7.4	脂質:45.8	食塩相当量:7.8	脂質:51.7	食塩相当量:9	脂質:44.3	食塩相当量:8.7	脂質:42.9	食塩相当量:9.2	脂質:53.1	食塩相当量:8.5	脂質:57.5	食塩相当量:8.2	脂質:43	食塩相当量:7.4

※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、あらかじめご了承くださいませ。

株式会社コスモプラン

ソナーレ・アテリア久我山

2025年8月17日～8月24日

	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)
								
朝 和 食	彩り野菜つみれの煮物 いんげんの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の炒め物 スパサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬菜の和風スープ仕立て つる紫のおひたし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ アスパラの柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	イカ真丈の炊合せ 胡瓜とセロリの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト ほうれん草のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	彩り野菜つみれのコンソメ煮 いんげんの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	ハムと青菜のソテー スパサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ 千切り野菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	旬菜のスープ仕立て つる紫のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ アスパラの和えもの ジャム パン ポタージュ 牛乳	イカ真丈の洋風煮 胡瓜とセロリのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト ほうれん草のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	エビカツ 野菜のコンソメ炒め オクラの生姜風味 御飯 清まし汁		鶏肉のネギソースかけ 南瓜の含め煮 胡瓜と若布の酢の物 御飯 味噌汁	アジの梅煮 じゃが芋とピーマンの炒め物 胡瓜と車麩のさっぱり和え 御飯 味噌汁	温玉とろろそば 野菜の揚げ浸し しらす和え	鶏肉の治部煮 蓮根の金平 春菊のお浸し 御飯 清まし汁	サケの幽庵焼き 切り昆布の煮物 アスパラの土佐あえ 御飯 清まし汁	豚肉のトマト煮 マカロニグラタン ミモザサラダ 御飯 スープ
	鶏肉のおろし煮 こんにゃくと筍の炒め物 三色浸し 御飯 清まし汁	白身魚の南部焼き 魚河岸の煮物 青菜のドレかけ 御飯 味噌汁	メバルの煮付け 旬菜の炒め物 とろろ芋 ゆかり御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め 根菜の五目煮 アスパラのお浸し 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 海老シューマイ もやしの中華風味 御飯 中華スープ	サバの塩焼き じゃが芋の煮物 小松菜の香味がけ 御飯 味噌汁	牛肉のすき煮 こんにゃくのピリ辛炒め トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	アカウオの香味焼き 白滝の真砂煮 コーンとブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1587 タンパク:62.1	エネルギー:1721 タンパク:71.2	エネルギー:1608 タンパク:71	エネルギー:1669 タンパク:70.9	エネルギー:1659 タンパク:71	エネルギー:1602 タンパク:71	エネルギー:1618 タンパク:71.7	エネルギー:1676 タンパク:73.4
	脂質:50.5 食塩相当量:9.3	脂質:58.8 食塩相当量:8.8	脂質:44.5 食塩相当量:8.6	脂質:53.3 食塩相当量:9.1	脂質:51.9 食塩相当量:8.7	脂質:52.5 食塩相当量:8.7	脂質:45.3 食塩相当量:8.6	脂質:61.3 食塩相当量:7.5

※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

ソナーレ・アテリア久我山

2025年8月25日～8月31日

	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)
朝和食	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	ハムエッグ さつま芋サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 ポイル野菜のドレッシングがけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の旨煮 白菜のゆかり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ キャベツの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮の炒め物 春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 水菜と竹輪の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	ロールキャベツのコンソメ煮 オクラサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ さつま芋サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポイル野菜のドレッシングがけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と野菜の洋風煮 白菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海鮮のソテー 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ 水菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	中華丼 ギョーザ 茸の胡桃和え 中華スープ	照焼きハンバーグ 高野豆腐のくずあんかけ 春雨のマヨ和え 御飯 清まし汁	ブリの煮付け 絹さやの炒め物 オクラのお浸し 御飯 清まし汁	ミートソーススパゲッティ アスパラのソテー ビーンズサラダ スープ	黄金カレイの柚庵焼き かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草のおかか和え 御飯 清まし汁	鶏肉の唐揚げ 焼きビーフン きゅうりとコーンの和え物 御飯 スープ	サワラの梅おかか焼き さつま芋の煮物 印元の和え物 御飯 味噌汁
夕食	鶏肉とたっぷり野菜の洋風煮 印元とエリンギの炒め物 小松菜の和え物 御飯 スープ	旬魚の酒蒸し 切り昆布の煮物 かわり奴 御飯 味噌汁	豚肉の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 トマトサラダ 御飯 スープ	サバの味噌煮 車麩の玉子とじ いかときゅうりの梅肉あえ 麦御飯 清まし汁	肉豆腐 金平牛蒡 海草サラダ 御飯 味噌汁	タラの照り焼き 里芋のくずあんかけ 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	豚肉のオイスター炒め がんもの炊き合わせ カリフラワーの中華風味 御飯 中華スープ
	エネルギー:1521 タンパク:63.4 脂質:49.8 食塩相当量:6.4	エネルギー:1743 タンパク:93.9 脂質:57.8 食塩相当量:10.7	エネルギー:1711 タンパク:72.2 脂質:65.6 食塩相当量:9.2	エネルギー:1717 タンパク:82.3 脂質:58.6 食塩相当量:11.8	エネルギー:1607 タンパク:69.8 脂質:42.7 食塩相当量:9.4	エネルギー:1546 タンパク:68.9 脂質:44.7 食塩相当量:7.9	エネルギー:1609 タンパク:72.5 脂質:51.8 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。

株式会社コスモプラン