

1月1日(木)		1月2日(金)		1月3日(土)		1月4日(日)		1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)	
朝和食	朝洋食	朝洋食	朝洋食	朝和食	朝洋食	朝和食	朝洋食	朝和食	朝洋食	朝和食	朝洋食	朝和食	朝洋食	朝和食	朝洋食
オムレツ さつま芋のヨーグルトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ さつま芋のヨーグルトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 青菜のピーナッツ和え	チーズオムレツ ポテトサラダ	豚肉とキャベツの味噌炒め 大根と竹輪の酢の物	ミックス野菜のスクランブルエッグ スパゲッティサラダ	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥	ジャーマンポテト 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳							
オムレツ さつま芋のヨーグルトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	オムレツ さつま芋のヨーグルトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 青菜のピーナッツ和え	チーズオムレツ ポテトサラダ	豚肉とキャベツのソテー 大根と竹輪のドレ和え	ミックス野菜のスクランブルエッグ スパゲッティサラダ	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥	ジャーマンポテト 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳							
豚肉の胡麻炒め 里芋の煮物 白滝の和え物 御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め 里芋の煮物 白滝の和え物 御飯 味噌汁	アジフライ 彩り野菜つみれの煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁	サケの塩焼き 南瓜のそぼろあん もやしと茎の和え物 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	アカウオの煮付け じゃが芋の細切り炒め イカと玉葱の酢味噌和え 御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き 茸のソテー イカのマリネ 御飯 スープ	ほうれん草とウインナーのクリームパスタ ナゲット ミモザサラダ スープ								
寄せ鍋風 千草焼 五色和え 御飯 清まし汁	寄せ鍋風 千草焼 五色和え 御飯 清まし汁	白身魚の柚庵焼き じゃが芋のスープ煮 三色野菜の和風マリネ 御飯 清まし汁	牛すき煮風 切り干大根の炒め煮 オクラとなめ茸の和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のやわらか煮 切り昆布の炒め物 ビーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁	ブリのみりん焼き 揚げ出し豆腐 小松菜の香味かけ 御飯 味噌汁	肉団子の酢豚風 しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	サバの野菜あんかけ 豚肉と大根の味噌煮 五目豆 茄子の和え物 御飯 味噌汁	ほうれん草とウインナーのクリームパスタ ナゲット ミモザサラダ スープ							
エネルギー: 1546 タンパク: 60.5 脂質: 32.5 食塩相当量: 6.1	エネルギー: 1617 タンパク: 64.8 脂質: 46.7 食塩相当量: 8.4	エネルギー: 1729 タンパク: 80.9 脂質: 57.8 食塩相当量: 11.6	エネルギー: 1595 タンパク: 69.8 脂質: 51.7 食塩相当量: 12.3	エネルギー: 1739 タンパク: 61.5 脂質: 79.6 食塩相当量: 7.6	エネルギー: 1696 タンパク: 64.7 脂質: 59.1 食塩相当量: 7.2	エネルギー: 1682 タンパク: 78.5 脂質: 64.9 食塩相当量: 8.1	エネルギー: 1547 タンパク: 69.9 脂質: 51.8 食塩相当量: 11.2								
1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)								
カニカマの玉子とじ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポークピーンズ 水菜としらすの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 牛蒡サラダ	豚肉とビーマンのオイスターソース炒め 春雨サラダ	ハムエッグ おさつサラダ	豚肉と根菜の洋風煮 白菜の塩昆布和え	ハムと青菜の塩だれ炒め 茸のドレ和え	オムレツ ミックスベジタブル添え ポテトサラダ ジャム ロールパン スープ ジュース								
カニカマの玉子とじ 南瓜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークピーンズ 水菜としらすの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	巣ごもり玉子 牛蒡サラダ	豚肉とビーマンのオイスターソース炒め 春雨サラダ	ハムエッグ おさつサラダ	豚肉と根菜の洋風煮 キャベツの塩昆布和え	ハムとキャベツの塩だれ炒め 茸のドレ和え	オムレツ ミックスベジタブル添え ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳								
鶏肉のさっぱり煮 ビーフン炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	ホイコーロー [®] 焼餃子 三色中華和え 御飯 中華スープ	カニクリームコロッケ コンソメポテト 花野菜のマリネ 御飯 清まし汁	三色丼 豆腐のカニあんかけ キャベツのしらす和え 味噌汁	サバの文化干し ナスといんげんの炒め物 菜の花辛子和え 御飯 味噌汁	デミグラスソースハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 玉葱のマリネ 御飯 スープ	醤油ラーメン 餃子 ザーサイ和え	豚肉の山椒炒め かぼちゃのレーズン煮 春菊の梅おか和え 御飯 味噌汁								
サワラの山椒焼き さつま芋の甘煮 小松菜のとろろ昆布和え 麦御飯 味噌汁	黄金カレイの照り煮 ひき肉と蓮根の炒め物 ナスの甘酢和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの甘辛煮 海草サラダ 御飯 味噌汁	タラの煮付け こんにゃくのビリ辛炒め 胡瓜とイカの酢の物 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き ひじきと里芋の炒り煮 カリフラワーのお浸し 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き 魚河岸の煮物 もやしの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き アスパラのソテー トマトのマリネ 御飯 スープ	アカウオの煮付け キャベツとひき肉の胡麻炒め 枝豆の和え物 御飯 味噌汁								
エネルギー: 1644 タンパク: 67.9 脂質: 51.3 食塩相当量: 7.4	エネルギー: 1644 タンパク: 69.8 脂質: 56.8 食塩相当量: 10.1	エネルギー: 1679 タンパク: 52.4 脂質: 65.6 食塩相当量: 8.6	エネルギー: 1717 タンパク: 69.1 脂質: 64.1 食塩相当量: 9.6	エネルギー: 1580 タンパク: 71 脂質: 58.1 食塩相当量: 9	エネルギー: 1686 タンパク: 69.9 脂質: 51.3 食塩相当量: 10.9	エネルギー: 1516 タンパク: 59.4 脂質: 34.9 食塩相当量: 9.2	エネルギー: 1683 タンパク: 73.6 脂質: 61 食塩相当量: 7.6								

ソナーレ・アテリア久我山

2026年1月17日～1月31日

1月17日(土)	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	
朝和食	さつま揚げと根菜の煮もの 海草サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	野菜のせオムレツ マカロニサラダ コーレスローサラダ ジャム 食パン スープ ジュース	五目野菜炒め 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ デニッシュ スープ ジャム入りヨーグルト	ロールキャベツ 玉ねぎのドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜と人参のドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ茸あんかけ 牛蒡サラダ ジャム ロールパン スープ ジュース	
朝洋食	さつま揚げと根菜の洋風煮 海草サラダ ジャム パン スープ 牛乳	野菜のせオムレツ マカロニサラダ コーレスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	五目野菜炒め 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ 玉ねぎのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜と人参のドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ茸あんかけ 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	
昼食	鶏肉の竜田 高野豆腐の炊き合わせ オクラの柚子和え 御飯 味噌汁	サケフライ ひじきの煮物 カリフラワーの辛し和え 御飯 味噌汁	ハヤシライス ビーンズサラダ ピクルス スープ	白身魚の煮付け ピーマンのおかか炒め きゅうりの和風ドレッシング和え 御飯 味噌汁	豚肉と里芋の煮物 印元と茄子の炒め物 蓮根くるみ和え 御飯 味噌汁	山菜そば はんぺんのマヨ焼き 三色和え	サフランの西京焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の香味かけ 御飯 清まし汁	
夕食	ブリ大根 金平牛蒡 とろろ芋 御飯 味噌汁	豚肉と豆腐の旨煮 じゃが芋の細切り炒め 三色なます 御飯 味噌汁	サバの胡麻照り焼き 冬瓜とイカの煮物 かぶの梅和え 御飯 味噌汁	鶏肉の味噌焼き がんものの含め煮 海草サラダ 御飯 清まし汁	アジの甘酢あんかけ 高野豆腐の炊き合わせ 青菜の土佐和え 御飯 清まし汁	鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋のカニあんかけ 旬菜のたらこ和え 御飯 味噌汁	肉団子と大豆のトマト煮込み ジャーマンポテト 胡瓜とツナのマヨ和え 御飯 清まし汁	
	エネルギー: 1648 タンパク: 70.4 脂質: 52.8 食塩相当量: 12	エネルギー: 1659 タンパク: 73.5 脂質: 54.8 食塩相当量: 7.9	エネルギー: 1589 タンパク: 63.3 脂質: 56.4 食塩相当量: 7.6	エネルギー: 1595 タンパク: 72.6 脂質: 60.3 食塩相当量: 9.5	エネルギー: 1648 タンパク: 68 脂質: 44.5 食塩相当量: 7.6	エネルギー: 1581 タンパク: 55.3 脂質: 49.4 食塩相当量: 9.3	エネルギー: 1685 タンパク: 73.8 脂質: 68.4 食塩相当量: 9.4	エネルギー: 1577 タンパク: 68 脂質: 50.7 食塩相当量: 11.3
	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(火)	
朝和食								
朝洋食	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ おさつサラダ ジャム 食パン スープ ジュース	ひき肉と白菜の炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ヨーン入りスクランブルエッグ ポテトサラダ デニッシュ スープ ジャム入りヨーグルト	いか団子と野菜の煮物 わさびマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と茸のソテー 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スペニッシュオムレツ マカロニサラダ ジャム ロールパン スープ ジュース	鶏肉と野菜のソテー 春菊のピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
昼食	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と白菜のソテー 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ヨーン入りスクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	いか団子と野菜の洋風煮 わさびマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ひき肉と茸のソテー 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スペニッシュオムレツ マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー 春菊のピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	
夕食	サバの塩焼き 一口がんものの煮物 いんげんの胡麻和え 御飯 清まし汁	親子丼 ふろふき大根 アスパラの柚子和え 御飯 清まし汁	アカウオの煮付け 蓮根金平 トマトの塩昆布和え 御飯 味噌汁	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 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 里芋の煮つ転がし 豆苗の胡麻じゃこ和え 御飯 清まし汁	アジフライ 切り干大根の煮物 春菊のお浸し 御飯 味噌汁	
	豚肉のすき煮仕立て ぜんまいの炒め物 キャベツの梅肉和え 御飯 味噌汁	サケの照り焼き 車麩の含め煮 青菜のなめたけがけ 御飯 味噌汁	肉野菜の香味炒め 五目煮豆 野菜の和風ドレッシング和え 御飯 味噌汁	ブリの柚庵焼き 茄子の揚げ浸し 三色甘酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース プロッコリーのソテー 筍の土佐和え 御飯 清まし汁	タラの生姜煮 こんにゃくのビリ辛炒め 玉ねぎとスナップえんどうの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	肉豆腐 ごぼうとエリンギの炒め物 旬菜とカニカマの和え物 御飯 味噌汁	
	エネルギー: 1611 タンパク: 75.9 脂質: 59.2 食塩相当量: 8.2	エネルギー: 1518 タンパク: 67.2 脂質: 44.1 食塩相当量: 8.4	エネルギー: 1578 タンパク: 66.1 脂質: 66.1 食塩相当量: 8.9	エネルギー: 1510 タンパク: 59.1 脂質: 54.6 食塩相当量: 11.3	エネルギー: 1507 タンパク: 63 脂質: 50 食塩相当量: 7.7	エネルギー: 1621 タンパク: 69 脂質: 51.3 食塩相当量: 9.2	エネルギー: 1610 タンパク: 73.8 脂質: 56.9 食塩相当量: 9.2	

※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