

ソナレ・アテリア久我山

2026年1月1日～1月16日

	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	 元旦 盛合せ	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 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉とキャベツの味噌炒め 大根と竹輪の酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	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 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	 謹賀新年	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	豚肉と根菜の洋風煮 青菜のピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉とキャベツのソテー 大根と竹輪のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	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 ジャム パン スープ 牛乳	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	 正月 特別食	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 もやしと蕪の和え物 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	ほうれん草とウィンナーのクリームパスタ ナゲット ミモザサラダ スープ
夕食	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 五目豆 茄子の和え物 御飯 味噌汁	豚肉と大根の味噌煮 焼き豆腐の胡麻炒め キャベツのゆかり和え 御飯 清まし汁
	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)
								
朝和食	カニカマの玉子とじ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポークビーンズ 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 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉とビーマンのオイスターソース炒め 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 白菜の塩昆布和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の塩だれ炒め 茸のドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え ポテトサラダ ジャム ロールパン スープ ジュース
朝洋食	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	ポークビーンズ 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 ジャム パン スープ 牛乳	豚肉とビーマンのオイスターソース炒め 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 キャベツの塩昆布和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムとキャベツの塩だれ炒め 茸のドレ和え 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 ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	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 御飯	豚肉の山椒炒め かぼちゃのレーズン煮 春菊の梅おかか和え 御飯 味噌汁
夕食	サワラの山椒焼き さつま芋の甘煮 小松菜のとうろ昆布和え 麦御飯 味噌汁	黄金カレイの照り煮 煮き肉と蓮根の炒め物 ナスの甘酢和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麴焼き かぼちゃの甘辛煮 海草サラダ 御飯 味噌汁	タラの煮付け こんにゃくのピリ辛炒め 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 清まし汁	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

※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

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)	
															
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 ジャム 食パン スープ ジュース		五目野菜炒め コールスローサラダ 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		彩り団子と野菜の煮もの ブロッコリーのドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
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 ジャム パン スープ 牛乳		五目野菜炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 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		彩り団子と野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	
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 カリフラワーの半し和え 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 きょ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 and え 御飯 味噌汁		山菜そば はんぺんのマヨ焼き 三色和え 御飯 味噌汁		サワラの西京焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の香味かけ 御飯 清まし汁		とんかつ ひじきの煮物 ヤングコーンの彩りピクルス 御飯 味噌汁	
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 スープ		白身魚のしそ焼き 里芋のそぼろあん カリフラワーの和え物 御飯 清まし汁	
エネルギー: 1648	タンパク: 70.4	エネルギー: 1659	タンパク: 73.5	エネルギー: 1589	タンパク: 63.3	エネルギー: 1595	タンパク: 72.6	エネルギー: 1648	タンパク: 68	エネルギー: 1581	タンパク: 55.3	エネルギー: 1685	タンパク: 73.8	エネルギー: 1577	タンパク: 68
脂質: 52.8	食塩相当量: 12	脂質: 54.8	食塩相当量: 7.9	脂質: 56.4	食塩相当量: 7.6	脂質: 60.3	食塩相当量: 9.5	脂質: 44.5	食塩相当量: 7.6	脂質: 49.4	食塩相当量: 9.3	脂質: 68.4	食塩相当量: 9.4	脂質: 50.7	食塩相当量: 11
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)			
															
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		コ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		スパニッシュオムレツ 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			
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		コ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		スパニッシュオムレツ 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			
サバの塩焼き 一口がんもの煮物 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 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 里芋の煮っ転がし 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 ブ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 こんにゃくのピリ辛炒め おね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	エネルギー: 1518	タンパク: 67.2	エネルギー: 1578	タンパク: 66.1	エネルギー: 1510	タンパク: 59.1	エネルギー: 1507	タンパク: 63	エネルギー: 1621	タンパク: 69	エネルギー: 1610	タンパク: 73.8		
脂質: 59.2	食塩相当量: 8.2	脂質: 44.1	食塩相当量: 8.4	脂質: 66.1	食塩相当量: 8.9	脂質: 54.6	食塩相当量: 11.3	脂質: 50	食塩相当量: 7.7	脂質: 51.3	食塩相当量: 9.2	脂質: 56.9	食塩相当量: 9.2		

株式会社コスモプラン