

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

ソナーレ・アテリア久我山

2026年10月17日～10月31日

	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝和食	ウインナーと野菜の煮物 トマトのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ 海草と胡瓜の青じそ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ アボカドマヨソース 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 野菜のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老団子と野菜の煮物 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の炒め物 おくらとめかぶの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	具だくさんオムレツ ミックスビーンズのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 いんげんの胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	ウインナーと野菜のコンソメ煮 トマトのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと玉ねぎのオムレツ 海草と胡瓜のマスタード和え ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ アボカドマヨソース ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 野菜のフレンチ風和え ジャム パン スープ 牛乳	海老団子と野菜の洋風煮 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと青菜のソテー オクラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	具だくさんオムレツ ミックスビーンズのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	さつま揚げと根菜の洋風煮 いんげんの胡麻ドレ和え ジャム パン スープ 牛乳
	鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくの旨辛炒め 水菜のお浸し 御飯 味噌汁	コロッケ盛り合わせ 蕪の洋風煮 ブロッコリーのドレッシング和え 御飯 清まし汁	照り焼き丼 さつま芋の旨煮 白菜のしらす和え 味噌汁	カレイの梅煮 蓮根の甘辛炒め 菜の花辛子和え 御飯 味噌汁	デミグラスハンバーグ ズッキーニとエリンギのソテー 海草サラダ 御飯 スープ	山菜そば 出し巻玉子 ナスと茗荷の和え物 御飯 味噌汁	豚肉の山椒炒め かぼちゃのレーズン煮 青菜のお浸し 御飯 味噌汁	蒸し鶏の香味ソース ぜんまいの炒め煮 オクラの柚子和え 御飯 清まし汁
	メダイの葱塩焼き ひじきと里芋の炒り煮 小松菜の胡麻味噌和え 御飯 清まし汁	牛肉と筍の炒め物 豆腐の旨煮 大根と油揚げのお浸し 御飯 味噌汁	サワラの野菜あんかけ 竹輪とピーマンのピリ辛炒め 三つ葉と椎茸の和え物 菜飯 清まし汁	ホイコーロー 春巻き 三色中華和え 御飯 中華スープ	白身魚の酒蒸し 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜の柑橘和え 御飯 味噌汁	鶏肉の甘辛焼き 車麩の含め煮 セロリの和え物 御飯 味噌汁	白身魚の味噌煮 キャベツとひき肉の香り炒め 胡瓜とツナのマヨ和え 御飯 清まし汁	ヒラサの塩焼き 冬瓜とイカの煮物 蕪の和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1544 タンパク:67.8 脂質:40.4 食塩相当量:9.2	エネルギー:1698 タンパク:64.8 脂質:58.2 食塩相当量:9.5	エネルギー:1668 タンパク:68.5 脂質:54.5 食塩相当量:9.5	エネルギー:1504 タンパク:67.1 脂質:45.2 食塩相当量:7.5	エネルギー:1530 タンパク:62.8 脂質:39.6 食塩相当量:11.9	エネルギー:1519 タンパク:69.9 脂質:45.7 食塩相当量:9.3	エネルギー:1684 タンパク:70 脂質:54.6 食塩相当量:11.3	エネルギー:1504 タンパク:71.3 脂質:43.3 食塩相当量:8.7
	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝和食	チーズオムレツ レタスとカニカマの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と白菜の炒め物 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 さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと彩り野菜のソテー ブロッコリーのだし和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポトフ セロリとわかめの和え物 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 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の煮物 水菜と竹輪の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
	チーズオムレツ レタスとカニカマの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と白菜のソテー 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 さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと彩り野菜のソテー ブロッコリーのドレあえ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポトフ セロリとわかめの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ 水菜と竹輪の和え物 ジャム パン スープ 牛乳	
	サーモンフライ 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 ラディッシュサラダ ピクルス スープ	白身魚の煮付け ピーマンのおかか炒め トマトと大葉の和風和え 御飯 味噌汁	豚肉と里芋の煮物 印元と茄子の炒め物 青菜の山葵和え 御飯 味噌汁	ミートソーススパゲッティ ナゲット コンビーフサラダ スープ	サワラの西京焼き 厚揚げの煮物 春菊の生姜和え 御飯 清まし汁	鶏肉の唐揚げ 切り干大根の煮物 筍の酢味噌和え 御飯 清まし汁	
	豚肉と豆腐の旨煮 じゃが芋の細切り炒め もやしときゅうりの和風和え 御飯 清まし汁	ブリ大根 金平牛蒡 とろろ芋 麦御飯 味噌汁	鶏肉のオニオンソース アスパラとじのオイスター煮 水菜と人参のしらす和え 御飯 清まし汁	アジのカレー焼き 白菜と油揚げの煮だし 蓮根くるみ and え 御飯 清まし汁	白糸タラの茸あんかけ 魚河岸の煮物 旬菜のたらこ和え 御飯 味噌汁	肉団子のクリーム煮 海老とパプリカのソテー もやしとハムの和え物 御飯 スープ	黄金カレイのレモン蒸し 里芋のそぼろあん ほうれん草のドレッシング和え 御飯 味噌汁	
	エネルギー:1668 タンパク:75.4 脂質:48.3 食塩相当量:8.8	エネルギー:1587 タンパク:61.1 脂質:58.5 食塩相当量:7.4	エネルギー:1507 タンパク:57.4 脂質:38.8 食塩相当量:7.4	エネルギー:1552 タンパク:67.9 脂質:47.3 食塩相当量:8.7	エネルギー:1735 タンパク:78.4 脂質:45.1 食塩相当量:11.6	エネルギー:1708 タンパク:73.5 脂質:60.7 食塩相当量:8.4	エネルギー:1586 タンパク:78.6 脂質:48.5 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

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2〜5gの減塩が見込まれます。

※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

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。