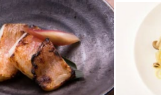
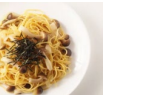


ソナレ・アテリア久我山

2026年7月1日～7月16日

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)
								
朝和食	肉じゃが いんげんの胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とじ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ トマトの和風あえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ パスタサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ジャーマンポテト チーズ入りサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ アボカドの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 いんげんのくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	豚肉と野菜の洋風煮 いんげんのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ パスタサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト チーズ入りサラダ 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 アボカドのオーロラソース ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 いんげんのくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	アジの甘酢あんかけ 焼き豆腐の田楽 アスパラの柚子和え 御飯 清まし汁	たぬきそば 竹輪の磯辺焼き 春菊のお浸し	アカウオの酒蒸し 金平牛蒡 車麩の土佐和え 御飯 味噌汁	牛肉と筍の煮物 ツナといんげんの炒め物 海草サラダ 御飯 味噌汁	白身魚の和風だれ こんにゃくの甘辛炒め 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁	豚丼 高野豆腐の炊き合わせ 白菜と竹輪の和え物 清まし汁	カレイのしそ焼き さつま芋と林檍の甘煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁	特別食
夕食	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 ほうれん草の和え物 御飯 味噌汁	シーフードと白菜の中華炒め しゅうまい ナムル 御飯 中華スープ	鶏肉の甘辛炒め さつま芋の旨煮 青菜のしらす和え ゆかり御飯 清まし汁	サケの西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりのドレッシング和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麹焼き 魚河岸の煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	サワラの煮付け 厚揚げの塩炒め 和風マリネ 御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 切り干大根の煮物 浅漬け 御飯 清まし汁	アジの梅煮 ぜんまいの炒め物 キャベツのしらす和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1635 タンパク:67 脂質:57.6 食塩相当量:9	エネルギー:1520 タンパク:65.6 脂質:35.7 食塩相当量:7.5	エネルギー:1528 タンパク:62.3 脂質:30.8 食塩相当量:9.2	エネルギー:1528 タンパク:73.8 脂質:39.7 食塩相当量:10.3	エネルギー:1540 タンパク:70.3 脂質:28.4 食塩相当量:9.9	エネルギー:1605 タンパク:68.3 脂質:57 食塩相当量:8.4	エネルギー:1683 タンパク:68.9 脂質:58.8 食塩相当量:8	エネルギー:1565 タンパク:67.8 脂質:49.3 食塩相当量:9.2
	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)
								
朝和食	ハムと野菜の塩だれ炒め じゃこの酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ さつま芋と豆のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の煮物 茸の和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目野菜炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ オクラと昆布の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーとピーマンの醤油炒め 胡瓜の中華和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	ハムと野菜の塩だれ炒め じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ さつま芋と豆のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ 茸の和風マリネ 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 マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	五目野菜ソテー 旬菜のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ 牛蒡サラダ 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	ウインナーとピーマンのソテー 胡瓜の中華和え ジャム パン スープ 牛乳
昼食	味噌ラーメン ギョウザ ザーサイ和え	鶏肉のマヨネーズソース かぼちゃのレーズン煮 青梗菜のドレ和え 御飯 清まし汁	ヒラスの塩焼き がんもの煮物 玉ねぎの甘酢和え 御飯 味噌汁	白身魚フライ ひじきの煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁	中華丼 カニシューマイ トマトの中華和え 中華スープ	タラちり風 ひき肉と青菜の炒め物 もやしの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	鶏肉のおろしソース 茸と野菜の炒め物 大根とカニカマの和え物 御飯 味噌汁	ツナときのこの和風スパゲティ 油揚げとセロリの柚子胡椒炒め コールスローサラダ スープ
夕食	豚肉の生姜炒め 車麩の含め煮 人参と青菜の和え物 御飯 味噌汁	白身魚の酒蒸し 茸と竹輪の炒め物 カリフラワーの柚子風味 菜飯 味噌汁	肉団子の旨煮 海老と青菜のソテー 玉子豆腐 御飯 味噌汁	鶏肉の葱味噌炒め 焼き豆腐のとろとろあんかけ ピーマンとじゃこの和え物 御飯 清まし汁	サワラの南部焼き 里芋の煮ころがし なすと旬菜の煮浸し 御飯 味噌汁	豚肉の香味炒め さつま芋のオレンジ煮 いかときゅうりの梅肉あえ 御飯 清まし汁	白身魚のみりん焼き 厚揚げの煮物 ほうれんそうのくるみ和え 御飯 味噌汁	肉団子のトマト煮 コンソメポテト ミックスビーンズのマリネ 御飯 スープ
	エネルギー:1552 タンパク:63.7 脂質:44.8 食塩相当量:10.9	エネルギー:1534 タンパク:64.7 脂質:40.9 食塩相当量:9	エネルギー:1569 タンパク:73.1 脂質:49.4 食塩相当量:9.1	エネルギー:1507 タンパク:69.4 脂質:42.5 食塩相当量:8	エネルギー:1545 タンパク:68.6 脂質:45.2 食塩相当量:8.9	エネルギー:1657 タンパク:73.5 脂質:51.6 食塩相当量:8.1	エネルギー:1571 タンパク:74.1 脂質:48.2 食塩相当量:10.2	エネルギー:1678 タンパク:58.7 脂質:54.3 食塩相当量:9.3

※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。

株式会社コスモプラン

ソナーレ・アテリア久我山

※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。