

<週間献立表>
ソナーレ目白御留山

2025年11月1日～11月8日

11月3日 文化の日



「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨としている日です。
明治日本国憲法が公布された日でもあり日本国憲法が平和と文化を重視していることから、「文化の日」と定められました。

	11月1日(土)	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
朝 和 食	鶏肉と野菜の旨煮 カリフラワーの柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮玉子とし 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 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 アスパラのくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の旨煮 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目野菜炒め 大根とツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	鶏肉と野菜の洋風煮 カリフラワーのドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	海鮮洋風玉子とし 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 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 アスパラのくるみ和え ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー 大根とツナのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜のポトフ オクラサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	ビーフメンチカツ 切り干大根の煮物 白菜の浅漬け 御飯 清まし汁 果物	タラの煮付け 蓮根の胡麻炒め ほうれん草の梅かつお和え 御飯 味噌汁 果物	豚丼 車麩の煮物 小松菜のしらす和え 味噌汁 果物	旬魚の煮付け 厚揚げの塩炒め もやしの酢味噌かけ 御飯 清まし汁 果物	玉手箱弁当 (和)	とろろそば 野菜の揚げ浸し 白菜のお浸し 果物	鶏肉のおろし煮 さつま揚げと青菜の炒め物 春菊の生姜和え 御飯 清まし汁 果物	白身魚の野菜あんかけ ツナと野菜の塩炒め 蓮根の香味ドレ和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	フルーチェ	チョコまんじゅう	ヨーグルトムース	オムレットケーキ	ピーチゼリー	上用饅頭	いちごムース	ショコラマフィン
夕食	アカウオの酒蒸し さつま芋の旨煮 青菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の香草焼き 里芋の白煮 ハムと枝豆の和え物 御飯 清まし汁	サバの柚庵焼き 牛蒡の甘辛煮 ナスの和風マリネ 御飯 味噌汁	ピーマンと肉の中華炒め シューマイ セロリの中華和え 御飯 中華スープ	サワラの梅煮 筍の炒め物 青梗菜の和え物 御飯 清まし汁	肉団子の旨煮 野菜のコンソメ炒め 海藻サラダ 御飯 味噌汁	サケのレモン蒸し かぼちゃのレーズン煮 ブロッコリーの胡麻よごし わかめ御飯 味噌汁	豚肉と里芋の煮物 卵の花 もやしの梅和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1744 タンパク:66.4 脂質:49.4 食塩相当量:9.7	エネルギー:1692 タンパク:77.2 脂質:39.2 食塩相当量:9.4	エネルギー:1725 タンパク:67.8 脂質:60.8 食塩相当量:10.9	エネルギー:1641 タンパク:76.5 脂質:64.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1699 タンパク:66.5 脂質:58.1 食塩相当量:9.6	エネルギー:1681 タンパク:60.5 脂質:47.1 食塩相当量:10.1	エネルギー:1736 タンパク:73.3 脂質:45.3 食塩相当量:11.1	エネルギー:1728 タンパク:69.1 脂質:50.2 食塩相当量:8.4

※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、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモブラン

<週間献立表>
ソナーレ目白御留山

2025年11月9日～11月16日

日本の祭り～酉の市(とりのいち)～

毎年11月の鳥の日に行われるお祭りで、鳥にちなんだ神社やお寺で開催されます。
商売繁盛のご利益があると言われ、運をかきこむ「熊手」が有名です。
熊手は酉の市では欠かせない縁起物で、熊手を求めて多くの参拝者が集まります。
11月最初の酉の日を「一の酉」として次が「二の酉」、次が「三の酉」と続きます。



	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝食	ハムと野菜の炒め物 おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いかつみれと大根の旨煮 ツナのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣籠もり玉子 いんげんのピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポイルウインナー 蕪とじゃこの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の炒め物 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 大根の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ 海草サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋とベーコンの炒め物 コーンの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ハムと野菜のソテー おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	いかつみれと大根のコンソメ煮 ツナのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	巣籠もり玉子 いんげんのピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	ポイルウインナー じゃこ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー 温野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	オムレツ 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ロールキャベツ 海草サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト コーンのサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	エビカツ 高野豆腐のくずあんかけ 白菜の塩昆布和え 御飯 清まし汁 果物	ハヤシライス ポテトサラダ ピクルス スープ 果物	豚肉の生姜焼き ほうれん草と茸の煮浸し 旬菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物	ブランド 地鶏料理 (洋)	五目うどん はんぺんのマヨ焼き 玉ねぎの酢味噌あえ 果物	サワラの味噌煮 じゃが芋の細切り炒め キャベツの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	照焼きハンバーグ 青菜と竹輪の炒め物 和風サラダ 御飯 清まし汁 果物	サバのみぞれ煮 切り昆布と厚揚げの炒め物 カリフラワーの山葵風味 御飯 味噌汁 果物
おやつ	プリン	ふわふわワッフル	ストロベリームース	南瓜まんじゅう	抹茶ゼリー	いちごマフィン	バニラムース	薄皮まんじゅう
夕食	鶏肉の照り焼き 五目野菜煮 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	アジの塩焼き 魚河岸の煮物 花野菜の甘酢あえ 御飯 味噌汁	白身魚のチリソース ぜんまいの炒め煮 中華サラダ 御飯 中華スープ	サケのバター醤油焼き 冬瓜の煮物 落のおかか和え 御飯 清まし汁	旬魚のみりん焼き 里芋のそぼろ煮 茄子の焼き浸し 御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ 牛蒡の甘辛煮 オクラの塩昆布和え 菜飯 味噌汁	アカウオの煮付け 大学芋風 旬菜の酢味噌あえ 御飯 味噌汁	豚肉の旨塩炒め 筍と車麩の炊合せ アスパラの柚子和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1692 タンパク:69.3 脂質:59.4 食塩相当量:9.3	エネルギー:1711 タンパク:67.3 脂質:56.3 食塩相当量:10.1	エネルギー:1734 タンパク:70.6 脂質:64.8 食塩相当量:6.9	エネルギー:1611 タンパク:72.5 脂質:62 食塩相当量:9	エネルギー:1611 タンパク:72.5 脂質:51.1 食塩相当量:7.1	エネルギー:1615 タンパク:71.5 脂質:39.1 食塩相当量:8.3	エネルギー:1701 タンパク:68.2 脂質:34.7 食塩相当量:10.5	エネルギー:1716 タンパク:73.6 脂質:46.4 食塩相当量:10

※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

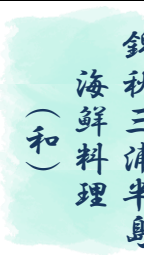
<週間献立表>
ソナーレ目白御留山

2025年11月17日～11月24日

旬の食材～春菊～



食べるのは冬ですが、春に花を咲かせるため春菊と呼ばれます。
香りの成分であるペリルアルデヒドには呼吸器系や胃腸を整える成分があり、
食べる風邪薬とも呼ばれています。

	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)	11月24日(月)							
															
朝食	ツナと青菜の炒め物 パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ キャベツのごま酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 玉葱と赤かぶの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮の炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の炊き合わせ ブロッコリーの柚子あえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老入り玉子とじ 野菜の梅ドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の炒め物 大根サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳							
	ツナと青菜のソテー パンプキンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ キャベツのごま和え ジャム パン スープ 牛乳	さつま揚げと根菜のコンソメ煮 ラディッシュサラダ 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 スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豚肉と根菜のコンソメ煮 ブロッコリーのドレあえ ジャム パン スープ 牛乳	海老入り洋風玉子とじ 野菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	ハムと野菜のソテー 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳							
	三色丼 いかつみれの煮物 ほうれん草の梅和え 清まし汁 果物	ブリ大根 南瓜の煮物 春菊のお浸し 御飯 清まし汁 果物		ミートソーススパゲッティ ナゲット コールスローサラダ スープ 果物	クリームコロッケ ひじきと大豆の炒り煮 青菜の酢味噌和え 御飯 清まし汁 果物	アジの南蛮漬け じゃが芋の煮物 旬菜の辛子和え 御飯 清まし汁 果物	鶏肉のガーリックソテー 南瓜のチーズ焼き 野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物							
	おやつ	チョコムース		たいやき	コーヒーゼリー	カステラ	南瓜プリン	柚子まんじゅう	フルーチェ(ピーチ)	カスタードワッフル					
夕食	黄金カレイの山しょう煮 もやしの真砂炒め 冷奴 御飯 味噌汁	麻婆茄子 春巻き 茸のナムル 御飯 中華スープ	サケのムニエルタルソースかけ 青梗菜のソテー 人参のマリネ 御飯 スープ	鶏肉の西京焼き 五目煮 小松菜の煮浸し 御飯 清まし汁	白身魚の香草蒸し 彩り野菜つみれのスープ煮 セロリの塩だれ和え 麦御飯 味噌汁	肉豆腐 切り昆布の炒め物 オクラの和え物 御飯 味噌汁	カレイの照り焼き がんもの炊き合わせ ほうれん草のしらす和え 御飯 味噌汁	肉団子と春雨の煮物 青梗菜と筍の炒め物 季節野菜の甘酢和え 御飯 味噌汁							
	エネルギー:1626 脂質:42.1	タンパク:73.7 食塩相当量:9.5	エネルギー:1710 脂質:58.9	タンパク:63 食塩相当量:6.9	エネルギー:1720 脂質:55.9	タンパク:64.5 食塩相当量:7.7	エネルギー:1549 脂質:63.7	タンパク:84.3 食塩相当量:11.1	エネルギー:1683 脂質:47.5	タンパク:65.7 食塩相当量:10.3	エネルギー:1744 脂質:40.1	タンパク:77.5 食塩相当量:11.1	エネルギー:1742 脂質:48.4	タンパク:83 食塩相当量:8.6	エネルギー:1614 脂質:47.4

※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、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表> ソナーレ目白御留山

2025年11月25日～11月30日

11月の体調管理



気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪をひく人が増え始めます。
風邪予防にはウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。
低脂肪ながら免疫物質のもととなるたんぱく質を多く含む鶏肉や、喉や鼻の粘膜を
保護するビタミンAが豊富なかぼちゃを積極的に召し上がってください。

	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝食	目玉焼き いんげんのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーの和風煮 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬菜の和風スープ仕立て アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ はんぺんの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り団子と野菜の炊合せ 春菊のピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の玉子とじ 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	目玉焼き いんげんのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーの洋風煮 ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬菜のスープ仕立て コブサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ はんぺんのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	彩り団子の洋風煮 春菊のピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の玉子とじ 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	豚肉の治部煮風 揚げだし豆腐 キャベツのゆかり和え 御飯 味噌汁 果物	山中湖 富士ヶ嶺パーク 特選料理 (洋)	山菜おろしそば 竹輪の磯部揚げ ほうれん草と人参のお浸し 果物	サバの味噌煮 厚揚げの塩炒め キャベツのレモン和え 御飯 清まし汁 果物	鶏のまろやかマヨネーズ仕立て 五目野菜煮 茸の和風マリネ 御飯 清まし汁 果物	白身魚のムニエル マカロニグラタン コールスローサラダ 御飯 スープ 果物
おやつ	ストロベリーゼリー	ミニマフィン	チョコムース	今川焼	南瓜プリン	コーヒーロール
夕食	サケの塩焼き 南瓜のそぼろあん 油揚げとなめたけの和えもの わかめ御飯 味噌汁	アカウオの煮付け 青菜とひき肉の炒め物 梅かつお和え 御飯 味噌汁	白身魚の和風だれ こんにゃくのピリ辛炒め カニと海草の和え物 御飯 味噌汁	八宝菜 ギョウザ 中華サラダ 御飯 中華スープ	アジの梅煮 じゃが芋とピーマンの炒め物 彩り野菜の白和え 御飯 味噌汁	牛肉と筍の煮物 ツナといんげんの炒め物 青菜の柚子香和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1736 タンパク:76.7 脂質:57.5 食塩相当量:9.9		エネルギー:1698 タンパク:62.9 脂質:53.9 食塩相当量:9.3		エネルギー:1522 タンパク:65.1 脂質:32.2 食塩相当量:10.3		エネルギー:1710 タンパク:73.2 脂質:55.3 食塩相当量:8
エネルギー:1700 タンパク:76.6 脂質:69.4 食塩相当量:8.7		エネルギー:1742 タンパク:74.3 脂質:53.3 食塩相当量:7.8				

※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

