

＜週間献立表＞  
ソナーレ目白御留山  
2026年4月1日～4月8日

春の食べ物～桜餅～

桜餅は俳句の世界では桜が満開時期の春の季語として使われ、3月下旬から4月上旬に食べられます。  
関東の桜餅は「長命寺餅」とも呼ばれ、小麦粉をクレープ状に焼いた皮で餡を巻き  
関西の桜餅は「道明寺」とも呼ばれ、粗挽きした道明寺粉を蒸した生地で餡が包まれています。



	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)
朝 和 食	和風ロールキャベツ ブロッコリーのなめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜と人参のお浸し 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 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り団子と野菜の炊き合わせ おくらとめかぶの酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ さつま芋と豆のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	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 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	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
朝 洋 食	ロールキャベツ ブロッコリーのドレあえ 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	ミックス野菜のスクランブルエッグ 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 オクラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ さつま芋と豆のサラダ 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 南瓜サラダ 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
昼 食	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 果物	山菜そば はんぺんのマヨ焼き 大根の和え物 果物	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 果物	春の息吹 桜鯛料理 (和)	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 果物	親子丼 ふろふき大根 アスパラの柚子和え 清まし汁 果物	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 果物	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 果物
おやつ	コーヒーロール	黒糖ケーキ	フルーチェ	どら焼き	チョコムース	いちごマフィン	牛乳プリン	チョコまんじゅう
夕食	アジの南蛮漬け風 高野豆腐の炊き合わせ 青菜の土佐和え ゆかり御飯 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 三色和え 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	豚肉のすき煮仕立て ぜんまいの炒め物 長芋の梅肉和え 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 菜飯 味噌汁
	エネルギー:1716   タンパク:69.2   脂質:43.4   食塩相当量:8	エネルギー:1624   タンパク:57.3   脂質:48.2   食塩相当量:9.1	エネルギー:1744   タンパク:79.5   脂質:70.9   食塩相当量:9.1	エネルギー:1709   タンパク:67.6   脂質:42.5   食塩相当量:11.1	エネルギー:1510   タンパク:78.9   脂質:68.8   食塩相当量:8.4	エネルギー:1525   タンパク:70.6   脂質:37.2   食塩相当量:9.2	エネルギー:1734   タンパク:67.1   脂質:63.5   食塩相当量:8.7	エネルギー:1630   タンパク:58.5   脂質:46.8   食塩相当量:10.9

※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。

＜週間献立表＞  
ソナーレ目白御留山

2026年4月9日～4月16日

～桜の季節～

桜の咲く時期や色にちなんで、桜の名がつく食べ物があります。春にとれる真鯛は「桜鯛」と呼ばれ、駿河湾でとれる「桜えび」は色鮮やかな桜色が特徴です。またタコを炊き込んだ御飯は色合いから「桜飯」と言われます。



	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)
朝食	五目野菜炒め 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 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と茸の炒め物 カリフラワーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツのケチャップ炒め 玉ねぎとツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ 菜の花のドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の煮物 蓮根のくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ 人参のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	五目野菜炒め 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 ポターージュ 牛乳	ひき肉と茸のソテー カリフラワーのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムとキャベツのケチャップ炒め 玉ねぎとツナの和え物 ジャム パン ポターージュ 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 蓮根のくるみ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	豆腐ハンバーグ 人参のマリネ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	ちゃんぽん麺 餃子 海草サラダ 果物	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 果物	旬を味わう 桜鱒料理 (洋)	白身魚の煮付け 大根と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁 果物	麻婆丼 カニシューマイ ぜんまいのナムル 中華スープ 果物	サワラの照り焼き 蕪のそぼろあんかけ 筍の梅おかか和え 御飯 味噌汁 果物	ビーフメンチカツ 豆腐の旨煮 セロリの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	田舎風うどん 出し巻玉子 高菜としらすの和え物 果物
おやつ	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	南瓜まんじゅう	バニラムース	ショコラマフィン	いちごムース	ふわふわワッフル
夕食	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 玉ねぎとスナップえんどうの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	アジのみりん焼き 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	豚肉の胡麻炒め ふきと車麩の炊合せ 野菜の塩ダレ和え 御飯 清まし汁	牛肉のしぐれ煮 ひじきの煮物 旬菜のなめたけ和え 御飯 清まし汁	鶏肉のクリーム煮 春雨の炒め物 ハムと野菜のマヨ和え 御飯 清まし汁	白身魚のバター醤油焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の香味かけ わかめ御飯 味噌汁	サバの竜田焼き 切り干大根の煮物 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1528 タンパク:64.7	エネルギー:1748 タンパク:69.3	エネルギー:1716 タンパク:66.8	エネルギー:1620 タンパク:65.1	エネルギー:1561 タンパク:60.1	エネルギー:1564 タンパク:73.6	エネルギー:1659 タンパク:65	エネルギー:1640 タンパク:75.4
	脂質:41.7 食塩相当量:8.6	脂質:48.2 食塩相当量:9.5	脂質:52.1 食塩相当量:7.5	脂質:43.6 食塩相当量:7.8	脂質:49.5 食塩相当量:7.3	脂質:44.2 食塩相当量:9	脂質:43.5 食塩相当量:8.9	脂質:54.4 食塩相当量:11.1

※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。

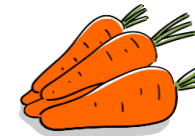
株式会社 コスモプラン

＜週間献立表＞  
ソナーレ目白御留山

2026年4月17日～4月24日

旬の食材～にんじん～

人参は季節によって産地を変えているため、通年出回っていますが  
4～7月の「春夏にんじん」、11～12月の「冬にんじん」と1年に2回の旬があります。  
免疫力を高め、がんや心臓病の予防によいとされる成分「カロテン」を豊富に含んでいます。



	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
朝 和 食	チーズオムレツ パプリカサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ 人参のコールスロー 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の塩麴炒め 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 さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	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
朝 洋 食	チーズオムレツ パプリカサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	旬野菜のポトフ コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー 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 さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	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 ポターージュ 牛乳
昼 食	白身魚のマスタード焼き 冬瓜の煮物 長芋のさっぱり和え 御飯 清まし汁 果物		フライ盛り合わせ 高野豆腐のくずあんかけ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	鶏肉のパン粉焼き 茸のソテー 花野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	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 果物	たぬきそば 竹輪の磯揚げ 春菊のお浸し 果物	アカウオの酒蒸し 金平牛蒡 車麩の土佐和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	抹茶ゼリー	柚子まんじゅう	バナナムース	ロールケーキ	南瓜プリン	薄皮まんじゅう	チョコムース	たいやき
夕食	鶏肉のネギソースかけ 彩り団子と野菜の炊き合わせ オクラのとろろ昆布和え 御飯 味噌汁	カレーの煮付け 車麩の卵とじ 春菊の山葵和え 御飯 味噌汁	里芋と豚肉の旨煮 切り昆布の炒め物 胡瓜の梅和え 御飯 清まし汁	ブリの塩焼き 冬瓜とイカの煮物 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	タラの煮付け 蓮根の胡麻炒め オクラとツナの和え物 御飯 味噌汁	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 ほうれん草の和え物 麦御飯 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 さつまいもの旨煮 青菜のしらす和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1503 タンパク:72.1 脂質:28.3 食塩相当量:10.6	エネルギー:1743 タンパク:73.5 脂質:48.7 食塩相当量:11.6	エネルギー:1741 タンパク:72.4 脂質:72.2 食塩相当量:13.7	エネルギー:1555 タンパク:64 脂質:46.3 食塩相当量:8.7	エネルギー:1751 タンパク:71.4 脂質:60.8 食塩相当量:7.9	エネルギー:1743 タンパク:69.3 脂質:57.9 食塩相当量:9.1	エネルギー:1610 タンパク:64.7 脂質:38.7 食塩相当量:8.9	エネルギー:1603 タンパク:64.1 脂質:31.4 食塩相当量:9.3

※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

2026年4月25日～4月30日

健康一口メモ～春の快眠～

春は気温が上がって、つい眠気を催す季節です。  
朝起きたら日光を浴び、カラダに活動期が来たことを知らせましょう。  
三度の食事を決まった時刻にとるといった規則正しい生活も、快眠を得る大事なポイントです。



	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
朝 和 食	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 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト コールスローサラダ 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	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
朝 洋 食	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 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 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 ポターージュ 牛乳	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
昼 食	薩摩黒豚料 白身魚の和風だれ こんにゃくの土佐炒め 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁 果物	豚井 高野豆腐の炊き合わせ 白菜と竹輪の和え物 清まし汁 果物	カレーのしそ焼き さつま芋と林檎の甘煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	照焼きハンバーグ スナップエンドウのソテー ほうれん草と玉子の和え物 御飯 スープ 果物	味噌ラーメン ギョウザ ザーサイ和え 果物	
おやつ	コーヒーゼリー	カステラ	ストロベリーゼリー	上用饅頭	フルーチェ(ピーチ)	カスタードワッフル
夕 食	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 オクラのたらこ和え 菜飯 味噌汁	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

エネルギー:1719	タンパク:75.1	エネルギー:1687	タンパク:72.6	エネルギー:1537	タンパク:62.5	エネルギー:1745	タンパク:70.2	エネルギー:1684	タンパク:65.7	エネルギー:1569	タンパク:62
脂質:51	食塩相当量:9.5	脂質:33	食塩相当量:10	脂質:42.7	食塩相当量:8.1	脂質:58.8	食塩相当量:8.1	脂質:53.2	食塩相当量:10.3	脂質:42	食塩相当量:10.2

※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。