

<週間献立表>
ソナーレ目白御留山

2025年6月1日～6月8日



6月～水無月～

6月は日本の春と夏の境目で、初夏となります。
日本列島の大半が梅雨入りとなる時期ですが、
雨の止み間には爽やかな初夏の風情が感じられる季節でもあります。



	6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8日(日)
								
朝食	旬菜の旨煮 ブロッコリーのしらす和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ さつま芋のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 玉葱と胡瓜の酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いか団子の旨煮 オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 胡瓜の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と帆立風味の炒め物 青菜とツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	大豆入り肉じゃが 京菜の柚子風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	旬菜のトマト煮 じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムとキャベツのソテー マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ さつま芋のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー フレンチサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	いか団子の洋風煮 オクラのドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老と帆立風味の炒め物 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 京菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	メンチカツ がんもの含め煮 春菊の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	シーフードカレー フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	豚肉の生姜炒め 田楽盛り合わせ 野菜の甘酢和え 御飯 味噌汁 果物	タラのしそ焼き 高野豆腐と里芋の含め煮 白菜とセロリの浅漬け風 御飯 味噌汁 果物	茄子とベーコンのトマトスパゲッティ 南瓜のオープン焼き アスパラサラダ スープ 果物	白身魚のソテー さつま芋の甘煮 海藻と茸の和え物 御飯 味噌汁 果物	鮎解禁 静岡県産 鮎料理 	メバルの煮付け 絹さやの炒め物 いかのさっぱり和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	焼ドーナツ	ピーチゼリー	マフィン	アイスクリーム	どら焼き(カスタード)	水ようかん	チーズケーキ	フルーチェ(桃)
夕食	白身魚の香味蒸し カニともやしの炒め物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 もやしの柚子和え 御飯 清まし汁	ブリ大根 卵の花 青梗菜のポン酢和え 御飯 清まし汁	ロールキャベツのクリーム煮 じゃが芋のソテー コブサラダ 御飯 スープ	黄金カレイの漬け焼き ひじきの煮物 もやしのポン酢和え 菜飯 味噌汁	牛肉の旨煮 長芋のピリ辛炒め ほうれん草のおかか和え 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き 里芋の炊合せ 春菊の柚子風味 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース 揚げ出し豆腐 二色和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1613 タンパク:65.1 脂質:46.9 食塩相当量:8.1 エネルギー:1533 タンパク:51.9 脂質:46.6 食塩相当量:8.9 エネルギー:1750 タンパク:73.1 脂質:75.7 食塩相当量:7.5 エネルギー:1667 タンパク:56.7 脂質:50.1 食塩相当量:8.1 エネルギー:1534 タンパク:62.3 脂質:40.9 食塩相当量:11 エネルギー:1576 タンパク:60.4 脂質:38 食塩相当量:8.7 エネルギー:1584 タンパク:71.3 脂質:47.2 食塩相当量:8.2 エネルギー:1634 タンパク:72.7 脂質:47.2 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

<週間献立表>
ソナーレ目白御留山
2025年6月9日～6月16日

～天気の変化による疲労～



6月は梅雨前線の影響により、じめじめとした日が続き疲労が回復しづらいと言われています。疲労は肝臓にたまりやすく、この疲労を上手に分解してくれるのが鶏肉などに多く含まれる「タンパク質」です。食事に鶏肉を上手に取り入れて、梅雨を乗り切りましょう。

	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15日(日)	6月16日(月)
								
朝食	肉団子と南瓜の煮物 小松菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と野菜の煮物 キャベツと竹輪のごま酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	やわらかいかと野菜の炒め物 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ ツナサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 春菊のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の煮物 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉野菜炒め ブロッコリーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	肉団子と南瓜のコンソメ煮 小松菜の和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークチャップ煮 コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	やわらかいかと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ ツナサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 青菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーポトフ 盛合せサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉野菜の玉子とじ ブロッコリーのピーナツ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
	エビピラフ グラタン コールスローサラダ スープ 果物	サバの味噌煮 茄子の揚げ浸し 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	タンドリーチキン アスパラのソテー カラフルマリネ 御飯 スープ 果物	冷し中華 ギョウザ 野菜のナムル スープ 果物	肉豆腐 切り昆布の炒め物 オクラと茗荷の和え物 御飯 味噌汁 果物	黄金カレイの野菜あんかけ 高野豆腐のくずあんかけ 水菜の和え物 御飯 味噌汁 果物	料理長が選ぶ 特選食材料理	麻婆丼 カニシューマイ 中華サラダ 中華スープ 果物
	おやつ	ショコラマフィン	いちごムース	胡麻饅頭	プリン	バームクーヘン		オレンジゼリー
夕食	白身魚の葱塩焼き ぜんまいの炒め煮 春雨の和え物 わかめ御飯 清まし汁	ハンバーグ さつま芋のレーズン煮 ミックスサラダ 御飯 スープ	コロッケ盛合せ 蓮根の胡麻炒め 大根とわかめの和え物 御飯 味噌汁	豚肉の甘酢炒め 魚河岸揚げの煮物 茄子のさっぱり和え 御飯 味噌汁	旬魚の菜種焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の土佐和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏胡麻ソース 蓮根の煮物 じゃこの酢の物 御飯 味噌汁	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 長芋の柚子和え 御飯 味噌汁	海老カツ さつま芋の旨煮 京菜のさっぱり和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1598 タンパク:60.8 脂質:48.2 食塩相当量:8.7	エネルギー:1588 タンパク:59.6 脂質:47.8 食塩相当量:7.7	エネルギー:1583 タンパク:54.1 脂質:39 食塩相当量:8	エネルギー:1604 タンパク:62.6 脂質:47.1 食塩相当量:8.6	エネルギー:1702 タンパク:73.3 脂質:59.2 食塩相当量:8.4	エネルギー:1522 タンパク:68.4 脂質:33.6 食塩相当量:8.8	エネルギー:1573 タンパク:67 脂質:46.2 食塩相当量:7.7	エネルギー:1557 タンパク:59.9 脂質:46.2 食塩相当量:7.9

※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。

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6月17日～6月24日

旬の食材～サクランボ～



サクランボの生産地としては山形県が全国の収穫量の7割を占めています。
カリウムを多く含み、高血圧や動脈硬化の予防に効果的です。
栄養成分を逃がさないためには、皮ごと食べるのがおすすめです。

	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)	6月23日(月)	6月24日(火)
朝食	ハムエッグ パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	つみれと大根の旨煮 なめ茸和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜の胡麻ドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣簞もり玉子 小坂のわさび和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子と野菜の旨煮 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 野菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老つみれの煮物 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ハムエッグ パンプキンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	つみれと大根の洋風煮 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豆腐ハンバーグ ハーブ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	巣簞もり玉子 青菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	肉団子の洋風煮 スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト 野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	海老つみれの豆乳煮 旬菜のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き ジュリエヌサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	サワラの味噌漬焼き 京風がんもの炊き合わせ 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉のピカタ コンソメポテト イタリアンサラダ 御飯 スープ 果物	山菜そば 出し巻き玉子 ほうれん草の香味かけ 果物	鶏肉のオイスターソース炒め さつま芋のカニあんかけ 春雨の中華和え 御飯 中華スープ 果物	 薩摩黒豚料理	豚肉の山椒煮 はんぺんの黄金焼き オクラの和え物 御飯 清まし汁 果物	キーマカレー ビーンズサラダ 福神漬け スープ 果物	すき焼き風 茄子の味噌炒め 中華風味和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ヨーグルトケーキ	青りんごゼリー	レモンケーキ	アイスクリーム	チョコ饅頭	いちごゼリー	水まんじゅう	ヨーグルトババロア
夕食	鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 白菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁	白身魚の照り煮 切り昆布と厚揚げ炒め物 春菊のお浸し 御飯 味噌汁	焼肉 高野豆腐の煮物 アスパラのドレ和え 御飯 味噌汁	ブリのみりん焼き 五目煮豆 印元のお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの生姜蒸し 根菜の炒め物 明日葉の辛し和え 御飯 味噌汁	白身魚の幽庵焼き 里芋の甘辛煮 キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁	海鮮と野菜の旨塩炒め 信田煮 つる紫の和え物 御飯 味噌汁	サケの西京焼き 季節野菜の炊き合わせ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁
エネルギー:1742 タンパク:67.6 脂質:66.9 食塩相当量:9.2 エネルギー:1521 タンパク:61.3 脂質:42.5 食塩相当量:8.7 エネルギー:1693 タンパク:83.1 脂質:64.4 食塩相当量:8.8 エネルギー:1604 タンパク:69.7 脂質:45.2 食塩相当量:8.2 エネルギー:1670 タンパク:64.6 脂質:47.6 食塩相当量:8.2 エネルギー:1639 タンパク:67.4 脂質:52.4 食塩相当量:8 エネルギー:1536 タンパク:48.5 脂質:30.8 食塩相当量:8.2 エネルギー:1659 タンパク:73.9 脂質:57.3 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

<週間献立表>
ソナーレ目白御留山

2025年6月25日～6月30日

旬の食材～きゅうり～



夏野菜の代表格「きゅうり」は6月頃から旬を迎えます。
きゅうりは95%が水分で、体を冷やす作用があるため夏場の水分補給に
最適な野菜です。きゅうりの国内出荷量第一位の宮崎県では、魚のすり身に
胡麻を混ぜて出汁で伸ばした「冷や汁」と一緒に食べられています。

	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)	6月30日(月)	
朝食	肉じゃが オクラの柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の炒め物 花野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ ツナと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と野菜の炒め物 青菜のポン酢かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	野菜つみれの煮物 二色浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
朝食	鶏肉のポトフ オクラとコーンのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと野菜のソテー 花野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ツナサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老と野菜のソテー 青菜のドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	野菜つみれの洋風煮 小松菜のドレかけ 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	
昼食	カレイの照り焼き ニラ玉炒め 胡瓜とアサリの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	冷し五目うどん 厚揚げの煮物 かぶの甘酢漬け 果物	サワラの味噌焼き がんもの含め煮 旬菜の磯和え 御飯 清まし汁 果物	初夏料理	黄金カレイの生姜煮 真砂炒め 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁 果物	親子丼 高野豆腐の炊き合わせ 大根と水菜の和え物 清まし汁 果物	
おやつ	ロールケーキ	メロンゼリー	苺マフィン	チョコムース	薄皮饅頭	ストロベリーゼリー	
夕食	チーズハンバーグ 青梗菜のソテー コールスローサラダ 御飯 スープ	アジの野菜あんかけ こんにゃくのピリ辛炒め なめ茸かけ 御飯 味噌汁	酢豚 しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	鶏肉のさっぱり煮 金平牛蒡 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	豚肉の旨塩炒め 南瓜のそぼろ煮 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	タラの和風ムニエル さつま芋のみたらし風 印元の胡麻和え 御飯 味噌汁	
エネルギー:1694 タンパク:74.9 エネルギー:1522 タンパク:62.6 エネルギー:1579 タンパク:70.1 エネルギー:1528 タンパク:64.7 エネルギー:1572 タンパク:67.8 エネルギー:1500 タンパク:58.3 脂質:56.7 食塩相当量:7.9 脂質:42.1 食塩相当量:9.3 脂質:51.1 食塩相当量:8.8 脂質:35.1 食塩相当量:8.2 脂質:37.7 食塩相当量:8.1 脂質:31.5 食塩相当量:8.2							

※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。