

＜週間献立表＞  
ソナーレ目白御留山

2025年8月1日～2025年8月8日

夏の風物詩～浴衣～



浴衣は「湯帷子(ゆかたびら)」の略称で、貴人が沐浴の時に着用していた麻の単衣が始まりと言われていています。室町時代から江戸時代にかけて盆踊りや風流踊りが流行し、華やかな揃い浴衣が庶民の間でも着られるようになり、日本の夏に欠かせない文化の一つとなりました。

	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)
朝食	スパニッシュオムレツ ほうれん草の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り野菜つみれの煮物 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の旨煮 京菜のしそ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 青菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老団子の煮物 焼き茄子 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ミートボールの和風ポトフ 印元の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 千切り野菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	スパニッシュオムレツ ほうれん草のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	彩り野菜つみれの洋風煮 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 京菜のドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 青菜のドレがけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老団子の洋風煮 茄子のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ミートボールのポトフ 印元のピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 千切り野菜のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	カレイのバター醤油焼き 五目野菜煮 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 春巻き 中華サラダ 御飯 スープ 果物	アジフライ 筍の炒め煮 ピーマンのおかか和え 御飯 清まし汁 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物	メバルの煮付け 夏野菜の揚げ浸し 長芋のわさび和え 御飯 味噌汁 果物	チキンピカタ マカロニのカレー炒め 盛合せサラダ 御飯 スープ 果物	冷し中華 ギョウザ 野菜のナムル 果物	鶏肉のおろし煮 厚揚げと青菜の炒め物 浅利の酢の物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	オムレットケーキ	オレンジゼリー	フロマーージュロールケーキ	コーヒゼリー	バウムクーヘン	ピーチムース	紅茶ケーキ	バニラムース
夕食	豚肉の煮物 竹輪の炒め物 海藻と茸の和え物 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き さつま芋の甘辛煮 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	蒸し鶏 ひじきの煮物 印元の和え物 御飯 味噌汁	アカウオの山椒焼き 里芋の白煮 冷奴 わかめ御飯 味噌汁	ハンバーグ ベーコンのコンソメ煮 花野菜のマリネ 御飯 スープ	サバの味噌煮 厚揚げの炒め物 山東菜の香味がけ 御飯 清まし汁	豚肉の生姜焼き がんもの炊き合わせ ブロッコリーの胡麻風味 御飯 味噌汁	白身魚の甘酢あん 蓮根の炒め物 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1543 タンパク:63.6 脂質:45.8 食塩相当量:7.1	エネルギー:1634 タンパク:57.8 脂質:50.9 食塩相当量:7.4	エネルギー:1655 タンパク:75.2 脂質:52.2 食塩相当量:7.5	エネルギー:1542 タンパク:59.5 脂質:47.9 食塩相当量:9.2	エネルギー:1645 タンパク:63.7 脂質:49 食塩相当量:8.8	エネルギー:1568 タンパク:59.6 脂質:50.5 食塩相当量:7.3	エネルギー:1622 タンパク:64.3 脂質:52.6 食塩相当量:8.2	エネルギー:1606 タンパク:70.2 脂質:48.2 食塩相当量:8.7

※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

2025年8月9日～2025年8月16日

旬の食材～枝豆～



枝豆は大豆の未熟豆で、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。枝豆はカリウムを多く含むため、体内の水分量を調節し、身体の浮腫み解消にも効果的です。また夏バテの原因である食欲不振による栄養不足の解消や疲労回復にも効果があるとされています。

	8月9日(土)	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
朝食	豚肉と根菜の炊き合わせ カリフラワーのドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 アスパラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと野菜の塩ダレ炒め なめ茸和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ トマトの甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いかつみれと大根の旨煮 ほうれん草のピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 スナップエンドウの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンプルエッグ アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の炒め物 おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	豚肉と根菜のコンソメ煮 カリフラワーのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 アスパラのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー 茸のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	いかつみれと大根のコンソメ煮 ほうれん草のピーナツ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポトフ スナップエンドウの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	アンサンプルエッグ アボカドサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと青菜のソテー おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	東京焼 鱧と京加茂茄子の 響宴	八宝菜 シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ 果物	三色丼 里芋のカニあん オクラの梅和え 清まし汁 果物	フライ盛合せ 印元と白滝の炒め煮 青梗菜のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	タラの煮付け 細切り野菜のソテー キャベツのさっぱり和え 菜飯 味噌汁 果物	冷し五目うどん 揚げだし豆腐 二色浸し 果物	旬魚の酒蒸し 京がんもの含め煮 モロヘイヤのしそ風味和え 御飯 味噌汁 果物	鳥取大山鶏 夏バテ防止 料理
おやつ	牛乳ケーキ	グレープゼリー	レモンケーキ	かぼちゃムース	リングドーナッツ	チョコレートムース	ミニたい焼き	ピーチゼリー
夕食	カレイの煮付け こんにゃくの土佐炒め もやしの香味かけ 御飯 味噌汁	サワラの味噌漬焼き さつま揚げの炊合せ 小松菜の山葵和え 御飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 旬菜のピリ辛炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	黄金カレイのレモン蒸し 冬瓜の水晶煮 焼きナス 御飯 味噌汁	鶏肉の塩麹焼き 五目豆 浅利と分葱のぬた 御飯 清まし汁	アカウオの野菜あんかけ 卵の花 カリフラワーのマヨ和え 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛炒め 夏野菜の炒め物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	白身魚のみりん焼き 根菜の五目煮 ブロッコリーの胡麻和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1526   タンパク:64   脂質:35   食塩相当量:7.6	エネルギー:1596   タンパク:61.7   脂質:38.7   食塩相当量:8.1	エネルギー:1523   タンパク:60.2   脂質:48.2   食塩相当量:8.2	エネルギー:1599   タンパク:61.5   脂質:32.3   食塩相当量:8.7	エネルギー:1555   タンパク:65.5   脂質:34.8   食塩相当量:9	エネルギー:1751   タンパク:67.4   脂質:58.6   食塩相当量:8.6	エネルギー:1546   タンパク:64.2   脂質:45   食塩相当量:8.1	エネルギー:1541   タンパク:59.7   脂質:38.5   食塩相当量:8

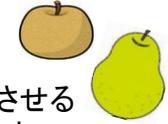
※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

<週間献立表>  
ソナーレ目白御留山

2025年8月17日～2025年8月24日

旬の食材～梨～

独特のシャリとした食感と瑞々しくあっさりした味わいが人気で食物繊維も豊富な上、低カロリーでヘルシーな季節の果物です。和梨は追熟できないため、収穫後すぐに出荷されます。洋梨は追熟させることによって甘みが増し、収穫後2週間から1ヶ月後が食べ頃となります。



	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)
朝食	彩り野菜つみれの煮物 いんげんの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と厚揚げの炒め物 スパサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬菜の和風スープ仕立て つる紫のおひたし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ アスパラの柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	イカ真丈の炊合せ 胡瓜とセロリの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮の炒め物 ほうれん草のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	彩り野菜つみれのコンソメ煮 いんげんの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	海老と厚揚げのソテー スパサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ 千切り野菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	旬菜のスープ仕立て つる紫のドレかけ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのドレがけ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ アスパラの和えもの ジャム パン ポターージュ 牛乳	イカ真丈の洋風煮 胡瓜とセロリのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	海鮮のソテー ほうれん草のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	エビカツ 野菜のコンソメ炒め オクラの生姜風味 御飯 清まし汁 果物	ハヤシライス ツナサラダ ピクルス スープ 果物	鶏肉のネギソースかけ 南瓜の含め煮 胡瓜と若布の酢の物 御飯 味噌汁 果物	アジの梅煮 彩り野菜の炒め物 胡瓜と車麩のさっぱり和え 御飯 味噌汁 果物	温玉とろろそば 野菜の揚げ浸し しらす和え 果物	鶏肉の治部煮 蓮根の金平 春菊のお浸し 御飯 清まし汁 果物	サケの幽庵焼き 切り昆布の煮物 アスパラの土佐あえ 御飯 清まし汁 果物	納涼祭
	バナラケーキ	抹茶ババロア	ヨーグルトケーキ	いちごムース	黒糖ケーキ	牛乳プリン	カステラ	
夕食	鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくと筍の炒め物 三色浸し 御飯 清まし汁	白身魚の南部焼き じゃが芋の煮物 青菜のドレかけ 御飯 味噌汁	メバルの煮付け 旬菜の炒め物 とろろ芋 ゆかり御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め 南瓜の煮物 アスパラのお浸し 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 海老シューマイ もやしの中華風味 御飯 中華スープ	サバの塩焼き 魚河岸の煮物 小松菜の香味がけ 御飯 味噌汁	牛肉のすき煮 こんにゃくのピリ辛炒め トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	アカウオの香味焼き 白滝の真砂煮 小松菜の和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1516   タンパク:58   脂質:43.5   食塩相当量:8.7	エネルギー:1577   タンパク:63.9   脂質:51.2   食塩相当量:6.7	エネルギー:1601   タンパク:65.9   脂質:40   食塩相当量:8.3	エネルギー:1615   タンパク:64.2   脂質:44.2   食塩相当量:9.1	エネルギー:1627   タンパク:65.6   脂質:45.6   食塩相当量:8.4	エネルギー:1640   タンパク:72   脂質:46.6   食塩相当量:9.4	エネルギー:1599   タンパク:66   脂質:40.9   食塩相当量:8.4	エネルギー:1602   タンパク:69.6   脂質:52.2   食塩相当量:6.8

※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。

〈週間献立表〉  
ソナーレ目白御留山

2025年8月25日～2025年8月31日

季節の言葉～立秋～

夏真っ盛りな時期ですが、暦の上では立秋から秋が始まります。  
まだ暑い日が続くので、立秋以降の暑さを「残暑」といいます。  
残暑を乗り切るためにも、日々のお食事をしっかりとりましょう。



	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)
朝食	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	ハムエッグ さつま芋サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 ポイル野菜のドレッシングがけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の旨煮 白菜のゆかり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ キャベツの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 水菜と竹輪の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ロールキャベツのコンソメ煮 オクラサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムエッグ さつま芋サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポイル野菜のドレッシングがけ ジャム パン ポターージュ 牛乳	鶏肉と野菜の洋風煮 白菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ジャーマンポテト 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ 水菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	中華丼 ギョーザ 茸の胡桃和え 中華スープ 果物	照焼きハンバーグ 高野豆腐のくずあんかけ 春雨のマヨ和え 御飯 清まし汁 果物	ブリの煮付け 絹さやの炒め物 オクラのお浸し 御飯 清まし汁 果物	ミートソーススパゲッティ アスパラのソテー ビーンズサラダ スープ 果物	黄金カレイの袖庵焼き かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	駿河湾 特選海鮮料理	サワラの梅おかか焼き さつま芋の煮物 印元の和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	人形焼き	ストロベリーゼリー	コーヒーロールケーキ	フルーチェ(メロン)	どら焼き(カスタード)	水ようかん	ショコラマフィン
夕食	鶏肉とたっぷり野菜の洋風煮 印元とエリンギの炒め物 コーンとブロッコリーの和え物 御飯 スープ	白身魚のカレー風味焼き 切り昆布の煮物 かわり奴 御飯 味噌汁	豚肉の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 トマトサラダ 御飯 スープ	サバの味噌煮 車麩の玉子とじ いかときゅうりの梅肉あえ 麦御飯 清まし汁	肉豆腐 金平牛蒡 海草サラダ 御飯 味噌汁	タラの照り焼き 冬瓜のくずあんかけ 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	豚肉のオイスター炒め がんもの炊き合わせ カリフラワーの中華風味 御飯 中華スープ
	エネルギー:1503   タンパク:58.6   脂質:42.7   食塩相当量:6	エネルギー:1749   タンパク:95.7   脂質:65.5   食塩相当量:10.6	エネルギー:1664   タンパク:65.8   脂質:60.3   食塩相当量:8.9	エネルギー:1669   タンパク:76.7   脂質:57.6   食塩相当量:11.5	エネルギー:1595   タンパク:64.2   脂質:37.2   食塩相当量:9.2	エネルギー:1535   タンパク:57.8   脂質:43.1   食塩相当量:8.7	エネルギー:1544   タンパク:67.1   脂質:43.5   食塩相当量: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。