

<週間献立表> ソナーレ目白御留山

2025年7月1日～7月8日

7月の体調管理～夏バテ予防～

夏バテ予防には不足しがちなビタミン・ミネラルを取ることが大切です。
特にビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。
ビタミンB1が豊富な食材には、ウナギや豚肉などがあります。
彩りのよい夏野菜と共に、目からもお食事を楽しんで、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう。



	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)
								
朝食	ハムエッグ ツナサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 しらすと若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ 白菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが カリフラワーの柚子香和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と帆立風味の炒め物 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 青菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 カリフラワーの辛子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	ハムエッグ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー じゃこ入りサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜のポトフ 白菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	洋風肉じゃが カリフラワーのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	海老と帆立風味のソテー マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉の洋風煮 青菜のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ カリフラワーのドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳
	焼きブリの南蛮漬け風 蓮根の甘辛煮 小松菜の白和え 御飯 味噌汁 果物	豚肉の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 みょうがの和え物 御飯 味噌汁 果物	山菜そば 厚焼き玉子 春菊のお浸し 果物	白身魚の和風ムニエル 筍の煮物 青菜の磯和え 御飯 味噌汁 果物	麻婆茄子 シューマイ 中華風サラダ 御飯 中華スープ 果物	アジの山椒焼き 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス イタリアンサラダ ピクルス スープ 果物	メバルの煮付け 竹輪の炒め物 キャベツの塩ダレ 御飯 清まし汁 果物
	フロマージュロールケーキ	マンゴープリン	ショコラマフィン	ヨーグルトムース	しっとり饅頭	バニラアイス風	焼プリンタルト	メロンムース
夕食	クリームシチュー 竹輪と茸の炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え 御飯 スープ	サワラのおろしソースがけ 厚揚げの塩炒め 旬菜のマリネ わかめ御飯 清まし汁	カニクリームコロッケ 金平牛蒡 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	豚肉と野菜のしぐれ煮 焼きビーフン 冷奴 御飯 清まし汁	サケの西京焼き ひじきの煮物 青梗菜の和え物 御飯 味噌汁	茹で豚 いんげんと茸の炒め物 ブロッコリーの胡麻風味 御飯 味噌汁	サバの味噌煮 卵の花 キャベツとツナの和え物 御飯 味噌汁	鶏のマヨネーズ焼き さつま芋のレーズン煮 青梗菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1552 タンパク:68.5 脂質:46.1 食塩相当量:6.6	エネルギー:1575 タンパク:65.4 脂質:55 食塩相当量:8	エネルギー:1703 タンパク:55.6 脂質:47.1 食塩相当量:9.2	エネルギー:1632 タンパク:68.2 脂質:47.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1556 タンパク:63.2 脂質:45.4 食塩相当量:7.5	エネルギー:1614 タンパク:71 脂質:48.1 食塩相当量:8	エネルギー:1607 タンパク:60.7 脂質:54.1 食塩相当量:7.8	エネルギー:1553 タンパク:62.3 脂質:47.3 食塩相当量:8.1

※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
2025年7月9日～7月16日

旬の食材～冬瓜～

夏野菜ですが冬まで貯蔵できることから冬瓜の名がついています。
90パーセント以上が水分で、さっぱりとした食感が特徴です。
体を冷やす作用があるので、夏に味わいたい野菜です。



	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)								
																
朝食	彩り団子と野菜の炊合せ	ウインナーと野菜の炒め物	オムレツ	ハムとキャベツの炒め物	ひき肉と野菜の玉子とじ	ウインナーと野菜の旨煮	ベーコンエッグ	ひき肉と野菜の炒め物								
	南瓜サラダ	玉葱と胡瓜の酢の物	枝豆の和え物	印元のお浸し	アボカドの山葵和え	しらすおろし	花野菜の和え物	さつま芋のサラダ								
	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮								
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯								
和食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁								
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳								
朝食	彩り団子と野菜の洋風煮	ウインナーと野菜のソテー	オムレツ	ハムとキャベツのソテー	洋風玉子とじ	ウインナーと野菜のコンソメ煮	ベーコンエッグ	ひき肉と野菜のソテー								
	南瓜サラダ	フレンチサラダ	枝豆のドレッシング和え	印元のシーザー和え	アボカドのドレッシング和え	じゃこサラダ	花野菜のドレかけ	さつま芋のサラダ								
	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム								
	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン								
洋食	ポターージュ	スープ	ポターージュ	スープ	スープ	ポターージュ	スープ	ポターージュ								
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳								
昼食		きつねうどん	豚肉の旨煮	アカウオのレモン蒸し	豚のみぞれ煮	中華丼	豚肉の胡麻風味炒め									
		焼き豆腐の田楽	高野豆腐と青菜の炒め物	冬瓜の煮物	切り昆布の炒め物	春巻き	筍と車麩の煮物									
		旬菜の浅漬け風	トマトとコーンの和え物	大根と胡瓜のツナ和え	アスパラの和え物	はるさめサラダ	焼きナス									
		果物	御飯	御飯	御飯	中華スープ	御飯									
おやつ	どら焼き	コーヒゼリー	クリームコンフェ	杏仁豆腐	黒糖まんじゅう	抹茶ババロア	ショコラロール	水ようかん								
夕食	白身魚のチリソース	肉豆腐	マスの照り焼き	鶏肉のネギソースかけ	サワラの味噌焼き	鶏肉の柚庵焼き	タラの野菜あんかけ	白身魚の香味焼き								
	カニしゅうまい	はんぺんの磯焼き	じゃが芋の煮物	大豆の煮物	ひじきの炒り煮	南瓜の海老さぼろ煮	こんにゃくのピリ辛炒め	牛蒡の甘辛煮								
	中華サラダ	白菜の柚子和え	筍の土佐和え	小松菜の辛し和え	もやしのお浸し	なめたけ和え	青梗菜のお浸し	青菜の白和え								
	御飯	御飯	ゆかり御飯	御飯	御飯	御飯	菜飯	御飯								
	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁								
	エネルギー:1653 脂質:47.6	タンパク:61.3 食塩相当量:8.9	エネルギー:1526 脂質:37	タンパク:56.2 食塩相当量:9.4	エネルギー:1533 脂質:38.7	タンパク:69.1 食塩相当量:6.7	エネルギー:1539 脂質:34.2	タンパク:61.1 食塩相当量:8.6	エネルギー:1516 脂質:47.4	タンパク:63.2 食塩相当量:8.9	エネルギー:1575 脂質:54	タンパク:60.6 食塩相当量:7.3	エネルギー:1547 脂質:46.6	タンパク:65 食塩相当量:8.3	エネルギー:1562 脂質:33.1	タンパク:63.9 食塩相当量:8.3

※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、あらかじめご了承くださいませ。

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7月17日～7月24日

土用の丑の日



土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が広まったのは江戸時代と言われています。うなぎにはビタミンAやビタミンB群が豊富で、疲労回復や食欲増進に効果があります。うなぎ以外にも「う」のつく食べ物も良いとされておりうどん、梅干し、ウリ、牛肉(ウシ)なども食べられています。



	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)
朝食	和風ロールキャベツ 二色和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オープンオムレツ セロリのたらこ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポークビーンズ 白菜の梅肉和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポイルウインナー 人参の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 玉葱と赤かぶの甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポトフ 小松菜とツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナー野菜炒め 大根のゆかり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ロールキャベツ アスパラのドレがけ ジャム パン スープ 牛乳	オープンオムレツ セロリのたらこマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ 白菜のドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	海老と野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポイルウインナー 人参のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポトフ 小松菜とツナのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 大根サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	冷し中華 ギョウザ ほうれん草のナムル 中華スープ 果物	白身魚フライ がんもの炊き合わせ 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	土用の丑の日 鰻御膳 アジの南部焼き 蓮根の炒め物 青菜の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	アジの南部焼き 蓮根の炒め物 青菜の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	カレーライス 盛合せサラダ 福神漬け スープ 果物	フライ盛り合わせ 白滝の炒め物 印元のピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物	豚肉の山椒焼き 厚揚げの煮物 アスパラのお浸し 御飯 清まし汁 果物	冷や麦 海老真丈の炊き合わせ もやしの酢の物 果物
おやつ	紫芋饅頭	ピーチムース	黒胡麻饅頭	あずきアイス風	ワッフル	ヨーグルトムース	コーヒールールケーキ	ぶどうゼリー
夕食	ブリの漬け焼き じゃが芋の細切り炒め オクラの和え物 御飯 味噌汁	豚肉のやわらか煮 ニラとエリンギの炒め物 カニの酢の物 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き 里芋の白煮 トマトの和え物 御飯 味噌汁	蒸し鶏 切り干大根の煮物 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	マスの照り焼き 信田巻きの煮物 春菊のなめ茸和え わかめ御飯 清まし汁	肉団子の旨煮 さつま芋のカニあんかけ ほうれん草のごま和え 御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 蓮根の胡麻炒め キャベツのドレッシング和え 御飯 味噌汁	鶏肉の塩麴焼き かぼちゃの甘辛煮 旬菜の辛子和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1613 タンパク:62.8 脂質:39.4 食塩相当量:8.8	エネルギー:1662 タンパク:70.7 脂質:53.3 食塩相当量:9	エネルギー:1517 タンパク:62.5 脂質:38.2 食塩相当量:7.7	エネルギー:1533 タンパク:64.3 脂質:38 食塩相当量:8	エネルギー:1655 タンパク:63.2 脂質:60 食塩相当量:9.4	エネルギー:1743 タンパク:62.5 脂質:57.7 食塩相当量:8	エネルギー:1533 タンパク:64.3 脂質:44.9 食塩相当量:8.1	エネルギー:1572 タンパク:54 脂質:51.9 食塩相当量:9.1

※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

2025年7月25日～7月31日

旬の魚 鯉(キス)



産卵期前の初夏から夏にかけては、脂がのり、身がしまっていておいしい季節です。
キスはふわっとした口当たりで、くせのない淡泊な味わいで、
天ぷらの他、刺身、焼き物、煮付けなどでもおいしく食べられます。
タンパク質の他、ビタミンD・B12などのビタミン類が含まれています。

	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)
朝 和 食	和風オムレツ 青菜の土佐和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 キャベツのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の玉子とじ アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 もやしのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 冷やしトマト 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグ 大根と若布のさっぱり和え 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
朝 洋 食	オムレツ 小松菜のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	柔かつみれのコンソメ煮 コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜の玉子とじ コブサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー もやしのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ トマトのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	いか団子の洋風煮 オクラサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	ホイコーロー カニしゅうまい ぜんまいの中華和え 御飯 中華スープ 果物	白身魚の野菜あん 金平牛蒡 枝豆の和え物 御飯 清まし汁 果物	ハンバーグのクリーム煮 夏野菜のコンソメ炒め ほうれん草の胡麻和え 御飯 スープ 果物	五目ちらし寿司 さつま芋の煮物 オクラとみょうがの和え物 清まし汁 果物	鶏肉のパン粉焼き 野菜のクリーム煮 カリフラワーの和え物 御飯 スープ 果物	夏野菜 涼を求めて	ナポリタン ナゲット フレンチサラダ スープ 果物
おやつ	かぼちゃ饅頭	チョコムース	マフィン	ストロベリーゼリー	レモンケーキ	アイスクリーム	杏仁豆腐
夕食	黄金カレイの生姜煮 焼き豆腐の和風炒め とろろ芋 御飯 清まし汁	鶏肉のタルタル焼き 五目煮豆 菜の花のお浸し 御飯 味噌汁	サバの蒲焼風 ひじきの煮物 海草の青じそ風味 麦御飯 味噌汁	ポークチャップ はんぺんの黄金焼き 野菜のツナ和え 御飯 スープ	ブリの煮付け 絹さやの炒め物 ふきの土佐かけ ゆかり御飯 味噌汁	白身魚のしそ焼き 南瓜の旨煮 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁	サワラの西京焼き 豚肉とがんもの含め煮 アスパラの柚子香和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1560 タンパク:67.2 脂質:44.4 食塩相当量:6.9 エネルギー:1606 タンパク:64.8 脂質:48 食塩相当量:9.6 エネルギー:1568 タンパク:62.9 脂質:50.6 食塩相当量:8.9 エネルギー:1579 タンパク:53.7 脂質:52 食塩相当量:7.7 エネルギー:1742 タンパク:75.3 脂質:74.4 食塩相当量:9.3 エネルギー:1532 タンパク:67.6 脂質:40.3 食塩相当量:8.5 エネルギー:1623 タンパク:70.4 脂質:52.9 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

