

＜週間献立表＞  
ソナーレ目白御留山

2025年9月1日～9月8日

～9月の体調管理～



9月に入り、体には夏の疲れが溜まり、昼夜の気温変化も激しくなります。  
冷えによる体調不良につながらないように体を内側から温める食材をとってください。  
体を温める食材としては、人参、南瓜、大根などの根菜類、  
山芋、里芋、さつまいもなどの芋類、しょうが、ねぎ、玉ねぎなどの薬味野菜があります。

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)	9月8日(月)
朝食	ウインナーと野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ ツナサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	野菜つみれの煮物 もやしと蒲鉾の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目野菜炒め ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の旨煮 水菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮玉子とじ パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポトフ キャベツとコーンの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ウインナーと野菜のソテー ほうれん草のドレ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ベーコンエッグ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	野菜つみれの洋風煮 もやしと蒲鉾のマヨ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ スパゲッティサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ポークビーンズ 水菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海鮮洋風玉子とじ パンプキンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポトフ キャベツとコーンのサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼食	カレーライス 玉子サラダ 福神漬 スープ 果物	サワラのハーブパン粉焼き さつまいもの甘煮 トマトのマリネ 御飯 スープ 果物		野菜たっぷりトマトパスタ ナゲット 盛合せサラダ スープ 果物	豚肉の甘辛煮 季節野菜の炒め物 海老と若布の和え物 御飯 清まし汁 果物	白系タラの野菜あんかけ 里芋の白煮 生姜風味 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	豚肉のkok旨炒め 筍と車麩の炊合せ アスパラのお浸し 清まし汁 味噌汁 果物	カニピラフ グラタン ミモザサラダ スープ 果物
おやつ	南瓜プリン	ロールケーキ		いちごムース	フルーツあんみつ	ヨーグルトケーキ	抹茶ババロア	薄皮まんじゅう
夕食	白身魚の香味胡麻焼き 冬瓜の煮物 ニラの和え物 わかめ御飯 味噌汁	鶏肉のおろし煮 豆腐の菊花あんかけ キャベツとコーンの粒マスタード和え 御飯 味噌汁	黄金カレーの中華蒸し しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	チキン南蛮 イカ団子のくず煮 二色浸し 御飯 味噌汁	銀ヒラスの塩こうじ焼き 魚河岸の煮物 ほうれん草の土佐和え 御飯 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 茄子の味噌炒め 印元としらすの梅風味和え 御飯 味噌汁	サバの生姜煮 じゃが芋の細切り炒め もやしの胡桃和え 御飯 清まし汁	蒸し鶏 焼きビーフン 春菊の胡麻和え 御飯 スープ
	エネルギー:1588   タンパク:62.2   脂質:56.8   食塩相当量:9.9	エネルギー:1743   タンパク:71.8   脂質:71.5   食塩相当量:8.4	エネルギー:1507   タンパク:61   脂質:40.4   食塩相当量:7.3	エネルギー:1647   タンパク:64.8   脂質:54.9   食塩相当量:10.8	エネルギー:1701   タンパク:69.8   脂質:55.9   食塩相当量:8.3	エネルギー:1548   タンパク:67.5   脂質:37.6   食塩相当量:8.2	エネルギー:1506   タンパク:68.1   脂質:45.9   食塩相当量:9.8	エネルギー:1535   タンパク:51   脂質:40.5   食塩相当量:8.8

※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9月9日～9月16日

実りの秋～新米～

秋は稲の穂が実りおいしいお米が私たちの元へ届きます。  
季節を問わずいつもおいしいお米ですが、  
秋に収穫された新米は格別な味です。



	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)
朝食	目玉焼き 大根サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の旨煮 ツナと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	シーフードと野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 彩り野菜のミックスサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の炒め物 小松菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉野菜炒め キャベツのレモンしょうゆ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の煮物 蕪の梅和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ハムサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	目玉焼き 大根サラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜の洋風煮 ツナサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	シーフードと野菜のソテー ブロッコリーのバジルサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 彩り野菜のミックスサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムと野菜のソテー 小松菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	肉野菜炒め キャベツとハムのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のコンソメ煮 蕪のマリネ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ ハムサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	とんかつ 卵の花 イカと若布の酢の物 御飯 味噌汁 果物	銘柄鶏 残暑克服料理	きつねうどん 彩りつみれの煮物 香り奴 果物	ホッケの塩焼き がんもの炊き合わせ オクラの和え物 御飯 味噌汁 果物	チーズハンバーグ コンソメポテト コールスローサラダ 御飯 スープ 果物	タラの和風ムニエル 蕪のカニあんかけ 印元のお浸し 御飯 味噌汁 果物	敬老会 特選料理	銀ヒラスのみりん醤油焼き じゃが芋のくず煮 春菊のおかかがけ 御飯 味噌汁 果物
おやつ	アイスクリーム	チョコレートまんじゅう	コーヒーゼリー	バームクーヘン	抹茶水ようかん	ガトーショコラ	フルーチェ	ふわふわワッフル
夕食	旬魚の葱味噌焼き 長芋のくず煮 たらこ和え 御飯 清まし汁	白身魚の和風だれ 旬菜の炊合せ 小松菜のおひたし 御飯 味噌汁	アカウオのレモン蒸し 切り昆布の煮物 茄子の焼き浸し 菜飯 味噌汁	ホイコーロー ギョウザ 青梗菜のナムル風 御飯 中華スープ	黄金カレイの煮付け ぜんまいの炒め物 豆苗の胡麻和え 御飯 味噌汁	親子煮 蓮根の胡麻炒め アスパラのさっぱり和え 御飯 清まし汁	白身魚の生姜蒸し 切り干大根の煮物 もやしのお浸し 御飯 清まし汁	鶏肉の甘辛煮 木耳と絹さやの炒め物 野菜の昆布和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1698	タンパク:65.1	エネルギー:1529	タンパク:62.2	エネルギー:1511	タンパク:65.1	エネルギー:1671	タンパク:68.8	エネルギー:1554	タンパク:67.4	エネルギー:1505	タンパク:66.1	エネルギー:1536	タンパク:57	エネルギー:1603	タンパク:65.7
脂質:58.5	食塩相当量:9	脂質:33.1	食塩相当量:7.6	脂質:32.7	食塩相当量:9	脂質:56.6	食塩相当量:7.3	脂質:46.5	食塩相当量:8.4	脂質:27	食塩相当量:8.5	脂質:57.5	食塩相当量:10.6	脂質:50	食塩相当量:9.4

※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。

＜週間献立表＞  
ソナーレ目白御留山

2025年9月17日～9月24日

旬の食材～里芋～

低温と乾燥が苦手な、泥つきのまま湿らせた新聞紙で包み、日の当たらない風通しのよい場所で保存するとよいそうです。ぬめり成分は体内の免疫力を高める効果があります。腸内環境を整える食物繊維も豊富です。



	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)
朝食	筑前煮 小松菜と茸の煮浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 アスパラのしそ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り野菜炒め ハムと野菜の和え物 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	いかつみれの旨煮 青菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ ボイル野菜 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の炒め物 しらすと若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	鶏肉と里芋の洋風煮 小松菜と茸のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 アスパラのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 温野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	彩りつみれと野菜のソテー シーザーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老入り洋風玉子とじ 野菜の梅ドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	いかつみれのコンソメ煮 青菜のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ ボイル野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー じゃこサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	ポークピカタ 旬野菜のソテー グリーンサラダ 御飯 スープ 果物	醤油ラーメン 春巻き ほうれん草のナムル 果物	豚肉とたっぷり野菜の煮物 蓮根の炒めもの 白滝の和え物 御飯 清まし汁 果物	フライ盛り合わせ 高野豆腐の炊合せ 二色浸し 御飯 味噌汁 果物	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 彩り野菜とカニの和え物 御飯 スープ 果物	五目ちらし寿司 秋野菜の田楽 旬菜の辛子和え 清まし汁 果物	豚肉の香味炒め 煮奴 白菜の和えもの 御飯 清まし汁 果物	彩 黒 豚 料 理
おやつ	水ようかん	焼きドーナツ	バニラムース	焼プリンタルト	ロールケーキ	杏仁豆腐	おはぎ	
夕食	メバルの煮付け 炒り豆腐 根菜と豆の胡麻和え 御飯 味噌汁	鶏肉の味噌焼き さつま芋の甘辛煮 胡瓜の酢の物 御飯 清まし汁	マスのバター醤油焼き 里芋とひじきの煮もの 青菜の白和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉のトマト煮 茸のソテー アスパラサラダ 御飯 スープ	サバの味噌煮 ブロッコリーのソテー キャベツの海苔和え 御飯 清まし汁	鶏肉と野菜の胡麻風味炒め がんもの煮物 なめたけ和え 御飯 味噌汁	タラの葱塩焼き ひじきの煮物 旬菜の土佐かけ 御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 和風だれ イカと冬瓜の煮物 キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1512   タンパク:68.9   脂質:38.6   食塩相当量:7.8	エネルギー:1749   タンパク:63.3   脂質:48.5   食塩相当量:9.3	エネルギー:1739   タンパク:74   脂質:58   食塩相当量:8	エネルギー:1703   タンパク:55.4   脂質:55.7   食塩相当量:7.3	エネルギー:1564   タンパク:69.5   脂質:42.8   食塩相当量:9	エネルギー:1523   タンパク:53.2   脂質:37.3   食塩相当量:8.7	エネルギー:1558   タンパク:66   脂質:45.8   食塩相当量:6.6	エネルギー:1552   タンパク:69.3   脂質:51   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 コスモプラン

＜週間献立表＞  
ソナーレ目白御留山

2025年9月25日～9月30日

旬の食材～しめじ～

しめじの選び方は①かさが小さく張り丸みがある②柄が太くしっかりしている  
③株の根元まで弾力がある④一株にまとまって色が濃いものがよいとされています  
しめじの栄養価はとても豊富で、肝臓の代謝や解毒作用の他に成長ホルモンを高める  
効果があるので美容やダイエットに対し効果があります。



	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)
朝食	肉じゃが 二色野菜の辛子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ 野菜のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ ブロッコリーのドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 アスパラの柚香和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スクランブルエッグ オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	洋風肉じゃが 二色野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ 野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ロールキャベツ ブロッコリーのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー アスパラのドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 おさつサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ オクラ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	山菜たぬきそば 厚焼き玉子 浅漬け風 果物	白身魚のしそ焼き 五目野菜煮 ほうれん草の香味かけ 御飯 清まし汁 果物	豚肉の炒め物 野菜つみれの煮物 印元の和え物 御飯 清まし汁 果物	クリームコロッケ 蓮根の胡麻炒め 青梗菜の和え物 御飯 味噌汁 果物	豚丼 イカ真丈の炊き合わせ カリフラワーの甘酢和え 清まし汁 果物	鶏肉の麴焼き がんもの炊き合わせ かにと野菜のさっぱり和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	饅頭	メロンゼリー	ワッフル	ヨーグルトムース	レモンケーキ	抹茶ようかん
夕食	肉団子の甘酢炒め しゅうまい いんげんの中華和え 御飯 中華スープ	肉豆腐 金平牛蒡 カリフラワーの柚子香和え 御飯 味噌汁	ブリ大根 卵の花 春雨の和え物 わかめ御飯 味噌汁	鶏のまろやかマヨネーズ仕立て 切り昆布の煮物 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	マスの塩焼き 豆腐の旨煮 浅利と青菜のお浸し 御飯 味噌汁	サバの山椒煮 牛蒡の甘辛煮 青菜のお浸し 御飯 味噌汁
	エネルギー:1639 タンパク:64.9 脂質:44.4 食塩相当量:7.8	エネルギー:1608 タンパク:65.6 脂質:48.1 食塩相当量:8.2	エネルギー:1640 タンパク:65.8 脂質:46 食塩相当量:7.7	エネルギー:1691 タンパク:53.3 脂質:64.6 食塩相当量:8.4	エネルギー:1747 タンパク:68.3 脂質:61.3 食塩相当量:9.5	エネルギー:1713 タンパク:74.1 脂質:55 食塩相当量:8.5

※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。