

<週間献立表>
ソナーレ目白御留山

2025年10月1日～10月8日

旬の食材～胡麻～

胡麻の成分の約半分を占めるのが脂質でそのほとんどが
オレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸です。

よく耳にする「セサミン」は胡麻にしか含まれない「ゴマリグナン」
の一種で抗酸化作用があります。



	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)
								
朝食	シーフードと野菜の炒め物 しらすと若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 枝豆の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の旨煮 カリフラワーの柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮玉子とし 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ アスパラのくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の旨煮 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	シーフードと野菜のソテー じゃこサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉の洋風煮 枝豆のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と野菜の洋風煮 カリフラワーのドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	海鮮洋風玉子とし 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ アスパラのくるみ and え ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	チーズハンバーグ 茸のソテー フレッシュサラダ 御飯 スープ 果物	味噌ラーメン 春巻き ナムル 果物	メバルの煮付け 竹輪と野菜の炒め物 青菜のくるみ and え 御飯 味噌汁 果物	秋の味覚 戻り鰹 ランチ	ブリの煮付け 蓮根の胡麻炒め ほうれん草の梅かつお and え 御飯 味噌汁 果物	中華丼 シューマイ トマトの中華 and え 中華スープ 果物	タラの煮付け 厚揚げの塩炒め もやしの酢味噌 and かけ 御飯 清まし汁 果物	エビカツ 高野豆腐の含め煮 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物
おやつ	コーヒークール	ストロベリーゼリー	紫芋饅頭	プリン	柚子饅頭	抹茶ムース	バウムクーヘン	青りんごゼリー
夕食	黄金カレイの生姜煮 ハムと青菜の炒め物 キャベツの塩昆布 and え 御飯 味噌汁	アジの塩焼き 豆腐の旨煮 大根サラダ わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の塩麹焼き 牛蒡の甘辛煮 ひじきとツナのサラダ 御飯 清まし汁	アカウオの酒蒸し さつま芋の旨煮 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の香草焼き 里芋の白煮 ハムと枝豆の和え物 御飯 清まし汁	サバの柚庵焼き 牛蒡の甘辛煮 ナスの和風マリネ 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛炒め 車麩の煮物 小松菜のしらす and え 御飯 味噌汁	肉団子と春雨の煮物 野菜のコンソメ炒め 海藻サラダ 御飯 味噌汁

エネルギー: 1607	タンパク: 72.8	エネルギー: 1579	タンパク: 65.9	エネルギー: 1736	タンパク: 74.3	エネルギー: 1564	タンパク: 61.5	エネルギー: 1625	タンパク: 78.3	エネルギー: 1602	タンパク: 65.2	エネルギー: 1529	タンパク: 71.4	エネルギー: 1601	タンパク: 60.3
脂質: 53.2	食塩相当量: 8.6	脂質: 42.6	食塩相当量: 8.2	脂質: 54.6	食塩相当量: 9.3	脂質: 39.2	食塩相当量: 9.2	脂質: 43	食塩相当量: 9.5	脂質: 55.3	食塩相当量: 8.6	脂質: 42.8	食塩相当量: 8.6	脂質: 48.2	食塩相当量: 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10月9日～10月16日

季節の食材～小豆～

小豆は秋に収穫し、乾燥させつつ保管されます。
高たんぱく低脂質で無機質やビタミンを多く含んでおり、
特にビタミンB1が多く、利尿作用やむくみ解消の効果が見られています。



	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)
								
朝食	五目野菜炒め 大根とツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンプルエッグ 牛蒡サラダ 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	ハムと野菜の炒め物 おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り団子と野菜の炊合せ 大根の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き いんげんのピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の炒め物 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポイルウインナー 蕪とじゃこの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	ベーコンと野菜のソテー 大根とツナのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンプルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ロールキャベツ オクラサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムと野菜のソテー おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	彩り団子の洋風煮 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き いんげんのピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー 温野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポイルウインナー じゃこ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳
	とろろそば 野菜の揚げ浸し えのきの柚子和え 果物	鶏肉のおろし煮 さつま揚げと青菜の炒め物 蓮根の香味ドレ和え 御飯 清まし汁 果物		ビーフメンチカツ 高野豆腐のくずあんかけ 白菜の塩昆布和え 御飯 清まし汁 果物	エビピラフ コンソメポテト フレンチサラダ スープ 果物	豚肉の生姜焼き ほうれん草と茸の煮浸し 旬菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物	サケのバター醤油焼き 田楽盛り合わせ 蓴のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	たぬきうどん はんぺんのマヨ焼き 玉ねぎの酢味噌あえ 果物
	おやつ	上用饅頭		ぶどうのムース	たいやき	オレンジゼリー	クレープ	プリン
夕食	サワラの梅煮 筍の炒め物 青梗菜の和え物 御飯 清まし汁	サケのレモン蒸し 魚河岸の煮物 ブロッコリーの胡麻よごし 御飯 味噌汁	アジの山椒焼き 卵の花 もやしの梅和え 御飯 清まし汁	白身魚と野菜のやわらか煮 金平牛蒡 花野菜の甘酢あえ ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼き 五目野菜煮 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	白身魚のチリソース ぜんまいの炒め煮 中華サラダ 御飯 中華スープ	肉野菜炒め 冬瓜の煮物 アスパラのポン酢和え 御飯 清まし汁	アジのみりん焼き 里芋のそぼろ煮 茄子の焼き浸し 菜飯 味噌汁
	エネルギー:1544 タンパク:56.1 脂質:31.8 食塩相当量:9.3	エネルギー:1712 タンパク:76.9 脂質:50.9 食塩相当量:11.3	エネルギー:1537 タンパク:60.1 脂質:34.2 食塩相当量:7.6	エネルギー:1633 タンパク:62.4 脂質:44.9 食塩相当量:10.2	エネルギー:1535 タンパク:58.8 脂質:35.7 食塩相当量:9.5	エネルギー:1539 タンパク:69 脂質:53.7 食塩相当量:6.8	エネルギー:1509 タンパク:66.1 脂質:37.4 食塩相当量:8	エネルギー:1645 タンパク:70.1 脂質:50.3 食塩相当量:10.5

※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。

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10月17日～10月24日

～10月の健康管理～



涼しくなり空気の乾燥による疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけましょう。
バランス良い食生活を心がけることはもちろん、ポリフェノールのアントシアニンを豊富に含む
ブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、
不飽和脂肪酸のDHAを豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがよいと言われております。

	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
								
朝食	オムレツ ツナのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ 海草サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋とベーコンの炒め物 コーンの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと青菜の炒め物 パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ キャベツのごま酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 玉葱と赤かぶの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮の炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	オムレツ ツナのサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	旬野菜のポトフ 海草サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト コーンのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナと青菜のソテー パンプキンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ベーコンエッグ キャベツのごま和え ジャム パン スープ 牛乳	さつま揚げと根菜のコンソメ煮 ラディッシュサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	海鮮のソテー 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ スパゲッティサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
	サワラの味噌煮 じゃが芋の細切り炒め キャベツの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	鹿児島霧島ポークにぎわいランチ	サバのみぞれ煮 切り昆布と厚揚げの炒め物 カリフラワーの山葵風味 御飯 味噌汁 果物	親子丼 いかつみれの煮物 ほうれん草の梅和え 清まし汁 果物	ブリ大根 南瓜の煮物 春菊のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉のやわらか煮 ツナと彩り野菜の炒め物 豆苗としらすの和え物 御飯 清まし汁 果物	和風スパゲティ ナゲット コールスローサラダ スープ 果物	クリームコロッケ ひじきと大豆の炒り煮 青菜の酢味噌和え 御飯 清まし汁 果物
	ミルクドーナツ	チョコムース	カスタードケーキ	フルーチェ(いちご)	今川焼き	ヨーグルトムース	どら焼き(カスタード)	ようかん
夕食	鶏肉のネギソースかけ 厚揚げの煮物 オクラの塩昆布和え 御飯 味噌汁	アカウオの生姜煮 さつま芋のカニあんかけ 旬菜の酢味噌あえ 御飯 味噌汁	豚肉の旨塩炒め 筍と車麩の炊合せ アスパラの柚子和え 御飯 味噌汁	黄金カレイの山しょう煮 もやしの真砂炒め 冷奴 御飯 味噌汁	麻婆茄子 春巻き 茸のナムル 御飯 中華スープ	サケのムニエルタルソースかけ 青梗菜と小海老のソテー 人参のマリネ 御飯 スープ	鶏肉の西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 白菜の煮浸し 御飯 清まし汁	白身魚の香草蒸し 五目煮 オクラの和え物 麦御飯 味噌汁
	エネルギー:1707 タンパク:76.3 脂質:58.1 食塩相当量:8.7	エネルギー:1734 タンパク:71.2 脂質:50.7 食塩相当量:12.6	エネルギー:1689 タンパク:72.6 脂質:56.7 食塩相当量:10.7	エネルギー:1531 タンパク:73.3 脂質:45.5 食塩相当量:9.2	エネルギー:1635 タンパク:61.8 脂質:55.9 食塩相当量:6.8	エネルギー:1611 タンパク:67.8 脂質:53.2 食塩相当量:7.9	エネルギー:1750 タンパク:76.3 脂質:56 食塩相当量:12.2	エネルギー:1744 タンパク:65.1 脂質:40.7 食塩相当量:10.4

※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10月25日～10月31日

旬の果物～みかん～



みかんは皮が柔らかく、甘くて食べやすい果物のひとつです。
ビタミンCが豊富に含まれており、1日3個で1日分のビタミンC必要量の
半分を摂取できます。ビタミンCには免疫機能を高める作用があり、
風邪などの予防にもつながるので寒い時期には是非とも食べていただきたいです。

	10月25日(土)	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)							
朝 和 食	豚肉と根菜の炊き合わせ ブロッコリーの柚子あえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老入り玉子とし 野菜の梅ドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の炒め物 大根サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き いんげんのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポイルウインナー ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬菜の和風スープ仕立て アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ はんぺんの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳							
朝 洋 食	豚肉と根菜のコンソメ煮 ブロッコリーのドレあえ ジャム パン スープ 牛乳	海老入り洋風玉子とし 野菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	ハムと野菜のソテー 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き いんげんのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	ポイルウインナー ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬菜のスープ仕立て コブサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ はんぺんのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳							
昼 食	秋 の 五 島 列 島	鶏肉のガーリックソテー 南瓜のチーズ焼き 野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物	豚肉の治部煮風 揚げだし豆腐 季節野菜の甘酢和え 御飯 味噌汁 果物	アカウオの煮付け 青菜とひき肉の炒め物 梅かつお和え 御飯 味噌汁 果物	きつねうどん 竹輪の磯部揚げ ほうれん草と人参のお浸し 果物	サバの味噌煮 厚揚げの塩炒め 茸の和風マリネ 御飯 清まし汁 果物							
お や つ	チョコドーナツ	いちごゼリー	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	南瓜のムース	コーヒーロールケーキ							
夕 食	カレイの照り焼き がんもの炊き合わせ セロリの塩だれ和え 御飯 味噌汁	アジの南蛮漬 牛蒡の甘辛煮 旬菜の辛子和え 御飯 清まし汁	肉団子の旨煮 青梗菜と筍の炒め物 キャベツのゆかり和え 御飯 味噌汁	サケの塩焼き 南瓜のそぼろあん 油揚げとなめたけの和えもの 御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 蓮根の煮物 浅漬け 御飯 清まし汁	白身魚の和風だれ こんにゃくのピリ辛炒め カニと海草の和え物 ゆかり御飯 味噌汁	八宝菜 ギョウザ 中華サラダ 御飯 中華スープ							
	エネルギー:1652 脂質:48.2	タンパク:78.5 食塩相当量:10.6	エネルギー:1667 脂質:52.7	タンパク:74.2 食塩相当量:7.7	エネルギー:1745 脂質:46.9	タンパク:45.3 食塩相当量:11.3	エネルギー:1734 脂質:63.6	タンパク:78.3 食塩相当量:9.6	エネルギー:1606 脂質:53.9	タンパク:61.7 食塩相当量:9.7	エネルギー:1518 脂質:38.4	タンパク:66.1 食塩相当量:11.3	エネルギー:1672 脂質:57.5	タンパク:69.5 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