

<週間献立表>  
ソナーレ目白御留山  
2026年1月1日～1月8日

# 新年のご挨拶

新しい年を迎え、皆様の笑顔と共にスタートできることを大変嬉しく思います。  
本年も美味しいお食事を皆様に提供できるよう努めてまいります。  
どうぞよろしくお願い申し上げます。



	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)								
朝和食		オムレツ さつま芋のヨーグルトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 青菜のピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉とキャベツの味噌炒め 大根と竹輪の酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳								
朝洋食		オムレツ さつま芋のヨーグルトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 青菜のピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉とキャベツのソテー 大根と竹輪のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳								
昼食		豚肉の胡麻炒め 里芋の煮物 白滝の和え物 御飯 味噌汁 果物	アジフライ 彩り野菜つみれの煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁 果物	サケの塩焼き 南瓜のそぼろあん もやしと蕪の和え物 御飯 味噌汁 果物	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	アカウオの煮付け じゃが芋の細切り炒め イカと玉葱の酢味噌和え 御飯 味噌汁 果物	鶏肉のパン粉焼き 茸のソテー イカのマリネ 御飯 スープ 果物	ほうれん草とウインナーのクリームパスタ ナゲット ミモザサラダ スープ 果物								
おやつ	祝い菓子	今川焼	プリン	コーヒーロール	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース								
夕食	寄せ鍋風 千草焼 五色和え 御飯 清まし汁	白身魚の柚庵焼き じゃが芋のスープ煮 三色野菜の和風マリネ 御飯 清まし汁	牛すき煮風 切り干大根の炒め煮 オクラとなめ茸の和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のやわらか煮 切り昆布の炒め物 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁	ブリのみりん焼き 揚げ出し豆腐 小松菜の香味かけ 御飯 味噌汁	肉団子の酢豚風 しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	サバの野菜あんかけ 五目豆 茄子の和え物 御飯 味噌汁	豚肉と大根の味噌煮 焼き豆腐の胡麻炒め キャベツのゆかり和え 御飯 清まし汁								
	エネルギー:1586 脂質:26.9	タンパク:64.1 食塩相当量:6.1	エネルギー:1743 脂質:47.3	タンパク:67.5 食塩相当量:8.5	エネルギー:1715 脂質:69.9	タンパク:87.8 食塩相当量:11.7	エネルギー:1739 脂質:57	タンパク:71.8 食塩相当量:12.5	エネルギー:1717 脂質:87.3	タンパク:63.7 食塩相当量:7.8	エネルギー:1748 脂質:65.6	タンパク:71.1 食塩相当量:7.3	エネルギー:1716 脂質:65.8	タンパク:80.7 食塩相当量:8.2	エネルギー:1620 脂質:55.4	タンパク:73.1 食塩相当量:11.3

※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  
2026年1月9日～1月16日

## 新年の健康を願う「鏡開き」

鏡開きは、一般的に1月11日に行われます。お正月に神様や仏様にお供えていた鏡餅を下げて食べ、無病息災を願う日本の伝統行事です。鏡餅を包丁などの刃物で切るのは縁起が悪いため、手や木槌で割ります。「鏡を開く」と言うのは、末広がりを願う言葉です。



	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	
朝食	カニカマの玉子とし 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポークビーンズ 水菜としらすの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉とピーマンのオイスターソース炒め 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 白菜の塩昆布和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の塩だれ炒め 茸の和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
	カニカマの玉子とし 南瓜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ 水菜としらすの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	巣ごもり玉子 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉とピーマンのオイスターソース炒め 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 キャベツの塩昆布和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムとキャベツの塩だれ炒め 茸のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	
	鶏肉のさっぱり煮 ビーフン炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 焼餃子 三色中華和え 御飯 中華スープ 果物	クリームコロッケ コンソメポテト 花野菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物	三色丼 豆腐のカニあんかけ キャベツのしらす和え 味噌汁 果物	サバの文化干し ナスといんげんの炒め物 菜の花辛子和え 御飯 味噌汁 果物	冬の北陸 氷見寒鰯 (洋)		醤油ラーメン 餃子 ザーサイ和え 果物	豚肉の山椒炒め かぼちゃのレーズン煮 春菊の梅おかか和え 御飯 味噌汁 果物
	ロールケーキ	フルーチェ	おしるこ	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	南瓜まんじゅう	いちごムース	
夕食	サワラの山椒焼き さつま芋の甘煮 小松菜のとうろ昆布和え 麦御飯 味噌汁	黄金カレイの照り煮 ひき肉と蓮根の炒め物 ナスの甘酢和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの甘辛煮 海草サラダ 御飯 味噌汁	タラの煮付け こんにゃくのピリ辛炒め 胡瓜とイカの酢の物 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き ひじきと里芋の炒り煮 カリフラワーのお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 魚河岸の煮物 もやしの酢味噌かけ 御飯 清まし汁	鶏肉の味噌焼き がんもの含め煮 海草サラダ 御飯 清まし汁	黄金カレイの照り煮 キャベツとひき肉の胡麻炒め 胡瓜とツナのマヨ和え 御飯 味噌汁	
	エネルギー:1721   タンパク:69.1   脂質:53.8   食塩相当量:7.5	エネルギー:1735   タンパク:73.9   脂質:62.5   食塩相当量:10.1	エネルギー:1638   タンパク:56.3   脂質:52.3   食塩相当量:8.2	エネルギー:1716   タンパク:72.2   脂質:67.6   食塩相当量:9.7	エネルギー:1717   タンパク:73.4   脂質:59.6   食塩相当量:9	エネルギー:1718   タンパク:69.4   脂質:57.5   食塩相当量:9.8	エネルギー:1507   タンパク:69   脂質:37.2   食塩相当量:9.8	エネルギー:1703   タンパク:73.1   脂質:60.1   食塩相当量:8.6	

※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

2026年1月17日～1月24日

「酒粕(さけかす)」のちから

1月は新酒の仕込みが盛んな時期で、新鮮な酒粕が出回ります。酒粕は、ビタミンやアミノ酸食物繊維が豊富な「栄養の宝庫」です。粕汁や甘酒としていただくことで、体を芯から温めてくれる効果があります。血行を良くして、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



	1月17日(土)	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
								
朝食	さつま揚げと根菜の甘辛煮 わかめ生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	野菜のせオムレツ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目野菜炒め コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ 玉ねぎのドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 白菜と人参のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ茸あんかけ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り団子と野菜の炊き合わせ ブロッコリーのなめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	さつま揚げと根菜の洋風煮 海藻サラダ ジャム パン スープ 牛乳	野菜のせオムレツ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	五目野菜炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ 玉ねぎのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜と人参のドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ茸あんかけ 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	彩り団子と野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのドレあえ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	鶏肉の竜田 高野豆腐の炊き合わせ オクラの柚子和え 御飯 味噌汁 果物	サケフライ ひじきの煮物 カリフラワーの辛し和え 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス ビーンズサラダ ピクルス スープ 果物	白身魚の煮付け ピーマンのおかか炒め きゅうりの和風ドレッシング和え 御飯 味噌汁 果物	五島列島 九絵料理 (和)	山菜そば はんぺんのマヨ焼き 大根の和え物 果物	サワラの西京焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の香味かけ 御飯 清まし汁 果物	とんかつ ひじきの煮物 ヤングコーンの彩りピクルス 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ショコラマフィン	南瓜プリン	ふわふわワッフル	ストロベリームース	上用饅頭	抹茶ゼリー	いちごマフィン	バニラムース
夕食	サバと大根の煮物 金平牛蒡 とろろ芋 麦御飯 味噌汁	豚肉と豆腐の旨煮 じゃが芋の細切り炒め 三色なます 御飯 味噌汁	サワラの胡麻照り焼き 冬瓜とイカの煮物 かぶの梅和え 御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き アスパラのソテー トマトのマリネ 御飯 スープ	アジの甘酢あんかけ 高野豆腐の炊き合わせ 青菜の土佐和え 御飯 清まし汁	鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋のカニあんかけ 旬菜のたらこ和え 御飯 味噌汁	肉団子と大豆のトマト煮込み ジャーマンポテト 三色和え 御飯 スープ	白身魚のしそ焼き 里芋のそぼろあん カリフラワーの和え物 菜飯 清まし汁
	エネルギー:1696 脂質:53.5 食塩相当量:12.5	エネルギー:1708 脂質:58.3 食塩相当量:8	エネルギー:1647 脂質:53.9 食塩相当量:7.6	エネルギー:1673 脂質:57 食塩相当量:9.1	エネルギー:1711 脂質:44.8 食塩相当量:7.7	エネルギー:1519 脂質:49.5 食塩相当量:9.3	エネルギー:1742 脂質:72 食塩相当量:9.2	エネルギー:1613 脂質:49 食塩相当量:12.3

※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

2026年1月25日～1月31日

## 寒さが育む「大寒の水」と伝統食品

一年で最も水温が低くなる大寒の頃に汲まれた水は「大寒の水」と呼ばれ、雑菌が少なく腐りにくいとされ、縁起が良いとされてきました。この水を使った味噌や醤油、日本酒などは味が引き締まり、良質なものができると言われています。日本の食文化を支える、寒さの恵みです。



	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
							
朝食	ベーコンと玉ねぎのセオムレツ おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と白菜の炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いか団子と野菜の煮物 わさびマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と茸の炒め物 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の塩麴炒め 春菊のピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	ベーコンと玉ねぎのセオムレツ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と白菜のソテー 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	いか団子と野菜の洋風煮 わさびマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ひき肉と茸のソテー 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー 春菊のピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳
	サバの塩焼き 一口がんもの煮物 いんげんの胡麻和え 御飯 清まし汁 果物	親子丼 ふろふき大根 アスパラの柚子和え 清まし汁 果物	アカウオの煮付け 蓮根金平 トマトの塩昆布和え 御飯 味噌汁 果物		ちゃんぽん麺 餃子 海草サラダ 果物	豚肉のオイスター炒め 里芋の煮っ転がし 豆苗の胡麻じゃこ和え 御飯 清まし汁 果物	アジフライ 切り干大根の煮物 春菊のお浸し 御飯 味噌汁 果物
	おやつ	薄皮まんじゅう	チョコムース		たいやき	コーヒーゼリー	カステラ
夕食	豚肉のすき煮仕立て ぜんまいの炒め物 キャベツの梅肉和え 御飯 味噌汁	サケの照り焼き 車麩の含め煮 青菜のなめたけがけ 御飯 味噌汁	肉野菜の香味炒め 五目煮豆 野菜の和風ドレッシング和え 御飯 味噌汁	ブリの柚庵焼き 茄子の揚げ浸し 三色甘酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース ブロッコリーのソテー 筍の土佐和え 御飯 清まし汁	タラの生姜煮 こんにゃくのピリ辛炒め 玉ねぎとスナップえんどうの酢味噌かけ ゆかり御飯 味噌汁	肉豆腐 ごぼうとエリンギの炒め物 旬菜とカニカマの和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1734 脂質:59.5 食塩相当量:8.3	エネルギー:1551 脂質:47.7 食塩相当量:8.5	エネルギー:1671 脂質:66.7 食塩相当量:9	エネルギー:1668 脂質:64.7 食塩相当量:10.9	エネルギー:1547 脂質:55.3 食塩相当量:7.8	エネルギー:1714 脂質:51.6 食塩相当量:9.2	エネルギー:1733 脂質:57.2 食塩相当量:9.3

※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、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン