

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年4月1日～4月5日

春の食べ物～桜餅～



桜餅は俳句の世界では桜が満開時期の春の季語として使われ、3月下旬から4月上旬に食べられます。関東の桜餅は「長命寺餅」とも呼ばれ、小麦粉をクレープ状に焼いた皮で餡を巻き、関西の桜餅は「道明寺」とも呼ばれ、粗挽きした道明寺粉を蒸した生地で餡が包まれています。

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝和食	和風ロールキャベツ ブロッコリーのなめたけ和え 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	ミックス野菜のスクランブルエッグ 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 おくらとめかぶの酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ さつま芋と豆のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	ロールキャベツ ブロッコリーのドレあえ 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	ミックス野菜のスクランブルエッグ 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 オクラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ さつま芋と豆のサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	豚肉と里芋の煮物 印元と茄子の炒め物 蓮根くるみ和え 御飯 味噌汁 果物	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 切り干大根の煮物 カラフルピクルス 御飯 味噌汁 果物	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
おやつ	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	アジの南蛮漬け風 高野豆腐の炊き合わせ 青菜の土佐和え ゆかり御飯 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	黄金カレイのさっぱり蒸し 里芋のそぼろあん カリフラワーの和え物 御飯 清まし汁	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
	エネルギー:1716 タンパク:69.2 脂質:43.4 食塩相当量:8	エネルギー:1624 タンパク:57.3 脂質:48.2 食塩相当量:9.1	エネルギー:1750 タンパク:79.9 脂質:69.8 食塩相当量:9.1	エネルギー:1700 タンパク:67.1 脂質:41.1 食塩相当量:11.2	エネルギー:1746 タンパク:78.3 脂質:68.7 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>
ソナーレ石神井

2026年4月6日～4月12日

～桜の季節～

桜の咲く時期や色にちなんで、桜の名がつく食べ物があります。春にとれる真鯛は「桜鯛」と呼ばれ、駿河湾でとれる「桜えび」は色鮮やかな桜色が特徴です。またタコを炊き込んだ御飯は色合いから「桜飯」と言われます。



	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
朝食	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 南瓜サラダ 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	五目野菜炒め 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	ひき肉と茸の炒め物 カリフラワーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ひき肉と白菜のソテー 春雨サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ 南瓜サラダ 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 ポターージュ 牛乳	五目野菜炒め 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 ポターージュ 牛乳	ひき肉と茸のソテー カリフラワーのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	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	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 カニの和え物 御飯 スープ 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 卵の花 春菊のお浸し 御飯 味噌汁 果物	白身魚の煮付け 大根と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	いちごマフィン	フルーチェ	チョコまんじゅう	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
夕食	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 菜飯 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 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	鶏肉のネギソースかけ ふきと車麩の炊合せ トマトのしそ和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1525 タンパク:70.6 脂質:37.2 食塩相当量:9.2	エネルギー:1708 タンパク:66.7 脂質:64.6 食塩相当量:8.7	エネルギー:1630 タンパク:58.5 脂質:46.8 食塩相当量:10.9	エネルギー:1528 タンパク:64.7 脂質:41.7 食塩相当量:8.6	エネルギー:1748 タンパク:69.3 脂質:48.2 食塩相当量:9.5	エネルギー:1710 タンパク:71.8 脂質:52 食塩相当量:8.4	エネルギー:1746 タンパク:69.2 脂質:37.3 食塩相当量:7.6

※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。

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年4月13日～4月19日

旬の食材～にんじん～

人参は季節によって産地を変えているため、通年出回っていますが
4～7月の「春夏にんじん」、11～12月の「冬にんじん」と1年に2回の旬があります。
免疫力を高め、がんや心臓病の予防によいとされる成分「カロテン」を豊富に含んでいます。



	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
朝食	ハムとキャベツのケチャップ炒め 玉ねぎとツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ 菜の花のドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の煮物 蓮根のくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ 人参のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ パプリカサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ 人参のコールスロー 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ハムとキャベツのケチャップ炒め 玉ねぎとツナの和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 蓮根のくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	豆腐ハンバーグ 人参のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ パプリカサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜のポトフ コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	麻婆丼 カニシューマイ ぜんまいのナムル 中華スープ 果物	サワラの照り焼き 蕪のそぼろあんかけ 筍の梅おかかか 御飯 味噌汁 果物	ビーフメンチカツ 豆腐の旨煮 セロリの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	田舎風うどん 出し巻玉子 高菜としらすの和え物 果物	白身魚のマスタード焼き 冬瓜の煮物 長芋のさっぱり和え 御飯 清まし汁 果物	チーズハンバーグ いんげんと玉ねぎのコンソメ炒め 水菜とカニの和え物 御飯 スープ 果物	フライ盛り合わせ 高野豆腐のくずあんかけ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物
おやつ	バニラムース	ショコラマフィン	いちごムース	ふわふわワッフル	抹茶ゼリー	柚子まんじゅう	バナナムース
夕食	牛肉のしぐれ煮 ひじきの煮物 旬菜のなめたけ和え 御飯 清まし汁	鶏肉のクリーム煮 春雨の炒め物 ハムと野菜のマヨ和え 御飯 清まし汁	白身魚のバター醤油焼き 南瓜の煮物 野菜の塩ダレ和え わかめ御飯 味噌汁	サバの竜田焼き 切り干大根の煮物 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め 彩り団子と野菜の炊き合わせ オクラのとろろ昆布和え 御飯 味噌汁	カレイの煮付け 車麩の卵とじ 春菊の山葵和え 御飯 味噌汁	里芋と豚肉の旨煮 切り昆布の炒め物 胡瓜の梅和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1561 タンパク:60.1 脂質:49.5 食塩相当量:7.3	エネルギー:1564 タンパク:73.6 脂質:44.2 食塩相当量:9	エネルギー:1650 タンパク:64.1 脂質:42.5 食塩相当量:9	エネルギー:1649 タンパク:76.4 脂質:55.4 食塩相当量:11	エネルギー:1509 タンパク:67.9 脂質:34.6 食塩相当量:10.8	エネルギー:1743 タンパク:73.5 脂質:48.7 食塩相当量:11.6	エネルギー:1746 タンパク:72.4 脂質:72.2 食塩相当量:13.7

※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>
ソナーレ石神井

2026年4月20日～4月26日

健康一口メモ～春の快眠～

春は気温が上がって、つい眠気を催す季節です。
朝起きたら日光を浴び、カラダに活動期が来たことを知らせましょう。
三度の食事を決まった時刻にとるといった規則正しい生活も、快眠を得る大事なポイントです。



	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
朝食	鶏肉と野菜の塩麴炒め 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 さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが いんげんの胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とじ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ トマトの和風あえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	鶏肉と野菜のソテー 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 さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜の洋風煮 いんげんのドレ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 春雨サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 スパゲッティサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	鶏肉のパン粉焼き 茸のソテー 花野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	アジの甘酢あんかけ 焼き豆腐の田楽 アスパラの柚子和え 御飯 清まし汁 果物	寿司食べ放題	たぬきそば 竹輪の磯揚げ 春菊のお浸し 果物	牛肉と筍の煮物 ツナといんげんの炒め物 海草サラダ 御飯 味噌汁 果物	白身魚の和風だれ こんにゃくの土佐炒め 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ロールケーキ	南瓜プリン	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	ブリの塩焼き 冬瓜とイカの煮物 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	タラの煮付け 蓮根の胡麻炒め オクラとツナの和え物 御飯 味噌汁	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 ほうれん草の和え物 麦御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 金平牛蒡 車麩の土佐和え 御飯 味噌汁	鶏肉の甘辛炒め さつまいもの旨煮 青菜のしらす和え 御飯 清まし汁	サケの西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりのドレッシング和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麴焼き 魚河岸の煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1555 タンパク:64 脂質:46.3 食塩相当量:8.7	エネルギー:1741 タンパク:71.4 脂質:60.8 食塩相当量:7.9	エネルギー:1743 タンパク:69.3 脂質:57.9 食塩相当量:9.1	エネルギー:1554 タンパク:64.7 脂質:36.5 食塩相当量:9	エネルギー:1693 タンパク:65.7 脂質:36.5 食塩相当量:9.8	エネルギー:1642 タンパク:75 脂質:45.7 食塩相当量:9.5	エネルギー:1746 タンパク:72.6 脂質:33 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

〈週間献立表〉
ソナーレ石神井

2026年4月27日～4月30日

健康一口メモ～食事と運動～



春は朝晩の気温差が大きく、体調にも変化が出やすい季節です。この気温差により、身体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経のバランスが乱れ、疲労が溜まりやすくなります。自律神経の乱れを防ぐために、食事はよく噛んで食べ、適度な運動をすることを心がけましょう。



	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
朝食	ジャーマンポテト コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ アボカドの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 いんげんのくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の塩だれ炒め じゃこの酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ジャーマンポテト コールスローサラダ 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 アボカドのオーロラソース ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 いんげんのくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと野菜の塩だれ炒め じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	豚丼 高野豆腐の炊き合わせ 白菜と竹輪の和え物 清まし汁 果物	カレイのしそ焼き さつま芋と林檎の甘煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	照焼きハンバーグ スナップエンドウのソテー ほうれん草と玉子の和え物 御飯 スープ 果物	味噌ラーメン ギョウザ ザーサイ和え 果物
おやつ	ストロベリーゼリー	上用饅頭	フルーチェ(ピーチ)	カスタードワッフル
夕食	サワラの煮付け 厚揚げの塩炒め 和風マリネ 御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 切り干大根の煮物 浅漬け 御飯 清まし汁	アジの梅煮 ぜんまいの炒め物 オクラのたらこ和え 菜飯 味噌汁	豚肉の生姜炒め 車麩の含め煮 人参と青菜の和え物 御飯 味噌汁

エネルギー:1537	タンパク:62.5	エネルギー:1748	タンパク:70.2	エネルギー:1684	タンパク:65.7	エネルギー:1569	タンパク:62
脂質:42.7	食塩相当量:8.1	脂質:58.8	食塩相当量:8.1	脂質:53.2	食塩相当量:10.3	脂質:42	食塩相当量:10.2

※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。