

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年8月1日～8月2日

夏の風物詩～浴衣～

浴衣は「湯帷子(ゆかたびら)」の略称で、貴人が沐浴の時に着用していた麻の単衣が始まりと言われています。室町時代以降盆踊りや風流踊りが流行し、華やかな揃い浴衣が庶民の間でも着られるようになり、日本の夏に欠かせない文化の一つとなりました。



		8月1日(土)	8月2日(日)
朝 和 食			
		さつま揚げと根菜の甘辛煮 青菜のピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ カリフラワーのドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
		さつま揚げと根菜の洋風煮 青菜のピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	ハムエッグ カリフラワーのドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳
		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
		フルーチェ(ピーチ)	カスタードワッフル
おや つ		デミグラスソースハンバーグ ズッキーニと茄子のソテー 海草サラダ 御飯 スープ	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
		エネルギー:1708 タンパク:71.3 脂質:42.9 食塩相当量:11.2	エネルギー:1627 タンパク:76 脂質:43.5 食塩相当量:10.7

※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。
※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年8月3日～2026年8月9日

8月8日は白玉の日

八の字が重なると「米」の文字になることと、丸い白玉を重ねると「8」の字に見えることから、全国穀類工業協同組合が制定しました。米から作る白玉を通じて穀類を見直し、親しんでもらおうという思いが込められています。



	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
朝 和 食	五目野菜炒め 大根と竹輪の酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とじ アボカドサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグのトマト煮 カリフラワーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ジャーマンポテト 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の煮物 水菜としらすの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ レタスの和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	五目野菜ソテー 大根と竹輪のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 アボカドサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグのトマト煮 カリフラワーのピーナツ和え ジャム パン ポタージュ 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	コーン入りスクランブルエッグ スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ 白菜のドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと玉ねぎのオムレツ レタスのマリネ 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	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 果物	豚肉のハニーマスタード焼き 茸のソテー イカのマリネ 御飯 スープ 果物	醤油ラーメン 餃子 ザーサイ和え 果物	メダイの葱塩焼き さつま芋の甘煮 小松菜のとろろ昆布和え 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 春巻き 三色中華和え 御飯 中華スープ 果物	コロッケ盛り合わせ 魚河岸の煮物 花野菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物
おやつ	バニラムース	ミニマフィン	コーヒーゼリー	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース
夕食	アカウオのレモン蒸し 筍の細切り炒め かき菜のお浸し ゆかり御飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 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	白身魚の野菜あんかけ こんにゃくの胡麻炒め キャベツのゆかり和え 御飯 清まし汁	サワラの生姜煮 五目煮 茄子の和え物 御飯 味噌汁	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	白身魚の昆布蒸し ひき肉と蓮根の炒め物 三つ葉の香味和え 御飯 清まし汁	牛肉と筍の炒め物 かぼちゃの甘辛煮 人参サラダ 御飯 味噌汁
	エネルギー:1527 脂質:37.6 食塩相当量:9.1	エネルギー:1726 脂質:71 食塩相当量:9	エネルギー:1747 脂質:57.3 食塩相当量:8.4	エネルギー:1608 脂質:52.7 食塩相当量:11.1	エネルギー:1597 脂質:35.2 食塩相当量:7	エネルギー:1582 脂質:43.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1723 脂質:58.6 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。

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年8月10日～8月16日

お盆の風習「精霊馬(しょうりょううま)」



8月13日から16日頃のお盆は、ご先祖様の霊を家に迎え、供養する日本の大切な行事です。キュウリとナスは割り箸などで足をつけた「精霊馬」を飾る風習はキュウリは「馬」、ナスは「牛」に見立てられます。ご先祖様が馬に乗って早く家へ帰り牛に乗ってゆっくりとあの世へ帰るための乗り物という意味が込められています。

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝 和 食	ひき肉と白菜の炒め物 アボカドマヨソース 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ 野菜のドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老団子と野菜の煮物 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	アンサンブルエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 ブロッコリーのなめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ さつま芋サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ひき肉と白菜のソテー アボカドマヨソース ジャム パン ポタージュ 牛乳	チーズオムレツ 野菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	海老団子と野菜の洋風煮 キャベツの塩昆布和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと青菜の塩だれ炒め 茸のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 ブロッコリーのドレあえ ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ さつま芋サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	照り焼き丼 豆腐のカニあんかけ キャベツのしらす和え 味噌汁 果物	白身魚の和風だれ 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	和風おろしハンバーグ 蓮根の胡麻炒め 玉葱のマリネ 御飯 清まし汁 果物	ミートソーススパゲッティ ナゲット ミモザサラダ スープ 果物	豚肉の山椒炒め かぼちゃのレーズン煮 春菊のおかか和え 御飯 味噌汁 果物	蒸し鶏の香味ソース 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	サーモンフライ ひじきの煮物 カリフラワーの辛し和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	いちごマフィン	ようかん	南瓜まんじゅう	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	薄皮まんじゅう
夕食	タラの煮付け 竹輪とピーマンのピリ辛炒め 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 焼き豆腐の田楽 セロリの和え物 御飯 清まし汁	鶏肉の味噌焼き 車麩の含め煮 ナスの和風オイル和え 御飯 清まし汁	焼きカレイの甘酢あんかけ キャベツとひき肉の胡麻炒め 胡瓜とツナのマヨ和え 菜飯 味噌汁	メバルの照り焼き 冬瓜とイカの煮物 かぶの梅和え 御飯 味噌汁	豚肉と茄子の旨煮 じゃが芋の細切り炒め もやしときゅうりの和風胡麻和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1677 脂質:53.4 食塩相当量:10.8	エネルギー:1551 脂質:34.1 食塩相当量:9.3	エネルギー:1594 脂質:38.2 食塩相当量:8.2	エネルギー:1595 脂質:47 食塩相当量:10	エネルギー:1736 脂質:51.2 食塩相当量:10.4	エネルギー:1522 脂質:31.7 食塩相当量:9.3	エネルギー:1739 脂質:47.4 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。

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

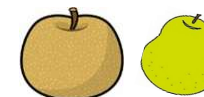
株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年8月17日～8月23日

旬の食材～梨～

独特の食感と瑞々しくあっさりした味わいが人気で食物繊維も豊富な上、低カロリーでヘルシーな季節の果物です。和梨は追熟できないため収穫後すぐに出荷されます。洋梨は追熟させることで甘みが増し、収穫後2週間から1ヶ月後が食べ頃です。



	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
							
朝食	鶏肉と野菜の塩麴炒め 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 レタスとカニカマの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ 白菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポトフ セロリとわかめのさっぱり和え 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	いか団子と野菜の煮物 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 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	鶏肉と野菜のソテー コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ レタスとカニカマの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ 白菜と人参のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポトフ セロリとわかめのマヨ和え 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	いか団子と野菜の洋風煮 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 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
	ハヤシライス ラディッシュサラダ 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	豚肉と里芋の煮物 印元と茄子の炒め物 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	山菜そば はんぺんのマヨ焼き 大根のゆず和え 果物	サワラの西京焼き 厚揚げの煮物 春菊のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	鶏肉の唐揚げ 切り干大根の煮物 カラフルピクルス 御飯 味噌汁 果物	銀ヒラスの塩麴焼き 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	フルーチェ	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
夕食	ブリ大根 金平牛蒡 とろろ芋 麦御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース アスパラのソテー カリフラワーの和え物 御飯 清まし汁	アジのカレー焼き キャベツと油揚げの煮浸し 蓮根くるみ和え 御飯 清まし汁	鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘辛あんかけ 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 きのこピーマンのソテー もやしとハムの和え物 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 筍のおかかマヨ和え 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:1632 タンパク:61.7 脂質:61.7 食塩相当量:7.2	エネルギー:1554 タンパク:58.4 脂質:44.1 食塩相当量:9.1	エネルギー:1616 タンパク:64.1 脂質:42.1 食塩相当量:7.8	エネルギー:1576 タンパク:57.9 脂質:43.5 食塩相当量:8.8	エネルギー:1682 タンパク:76.9 脂質:60.5 食塩相当量:8.8	エネルギー:1646 タンパク:71 脂質:39.1 食塩相当量:10.8	エネルギー:1742 タンパク:75.4 脂質:63.8 食塩相当量:9.2

※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。

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年8月24日～8月30日

夏の水分補給とスイカの力



夏の風物詩、スイカは、約90%が水分で、天然のスポーツドリンクとも言われます。
カリウムやアミノ酸も豊富で、暑さで汗をかいた後の水分とミネラルの補給に最適です。冷やしすぎると胃腸に負担がかかるため、少し常温に戻してから食べるとさらに美味しく体に優しくいただけます。

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)						
													
朝食	ひき肉と根菜の煮物 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 さつま芋と林檎のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが わさびマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ 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	ひき肉と根菜のスープ煮 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 さつま芋と林檎のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜の洋風煮 わさびマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜のポトフ 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	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 小松菜と油揚げの塩昆布和え 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	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 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	今川焼	ストロベリーゼリー	チョコまんじゅう	バナナムース	たいやき	杏仁豆腐	コーヒーロール						
夕食	白身魚のしそ焼き がんもの含め煮 えのきの和え物 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 わかめ御飯 味噌汁	タラのおろし煮 こんにやくのピリ辛炒め 玉ねぎといんげんの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのソテー トマトのマリネ 御飯 スープ	アジの艶煮 卵の花 春菊のお浸し 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:1622 タンパク:79.8 脂質:41.2 食塩相当量:8.6		エネルギー:1733 タンパク:64.8 脂質:59.2 食塩相当量:8.3		エネルギー:1704 タンパク:65.1 脂質:48.9 食塩相当量:8.8		エネルギー:1695 タンパク:65.5 脂質:43.8 食塩相当量:10.5		エネルギー:1707 タンパク:66.4 脂質:48.3 食塩相当量:10.6		エネルギー:1577 タンパク:70.1 脂質:43.5 食塩相当量:8.7		エネルギー:1576 タンパク:69.1 脂質:42.5 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。

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ石神井

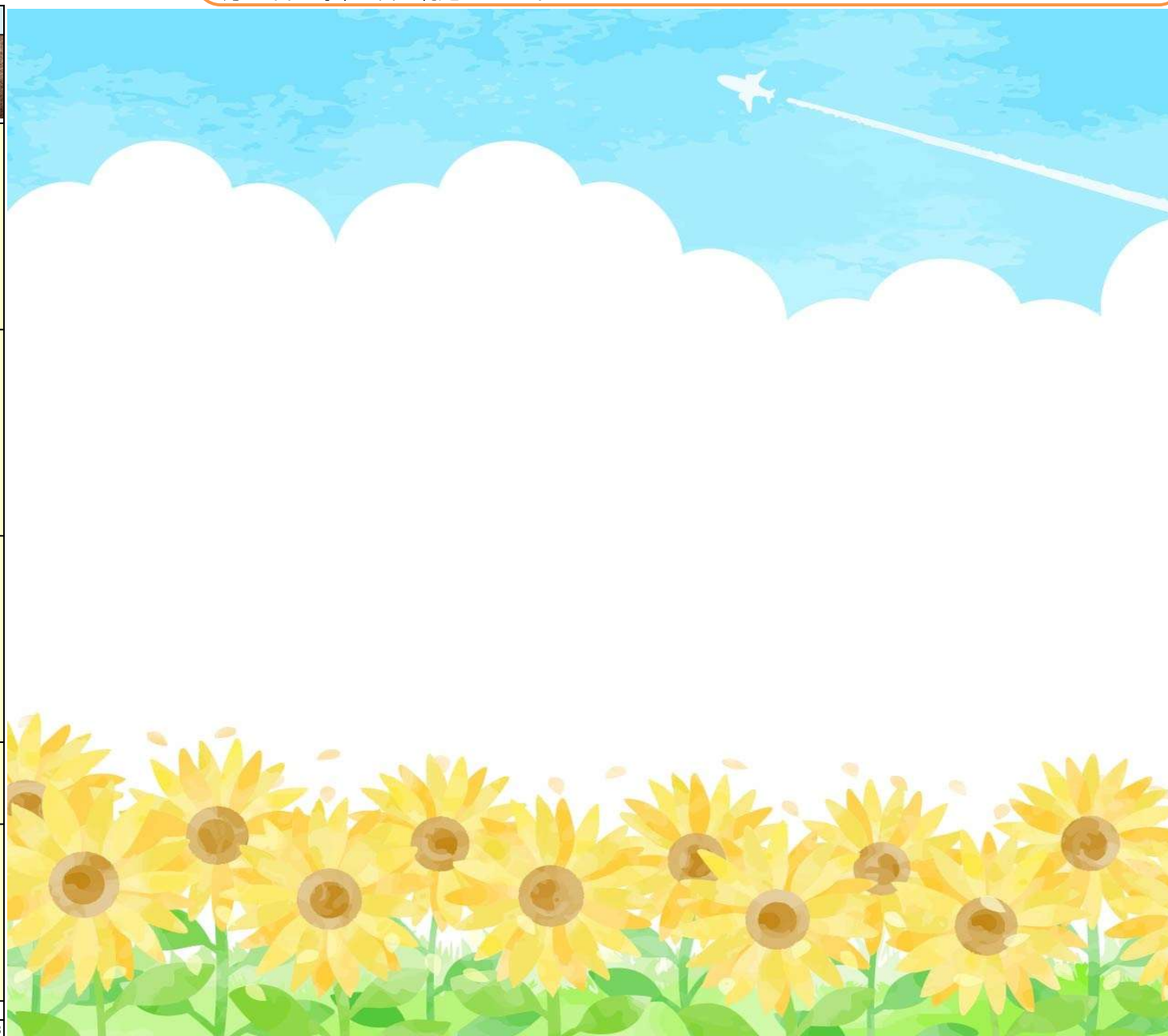
2026年8月31日

8月31日は野菜の日

1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことをしてほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで、「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから、8月31日を野菜の日と制定しました。



8月31日(月)	
朝	ハムとキャベツのケチャップ炒め
和	玉ねぎとツナの和え物
食	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝	ハムとキャベツのケチャップ炒め
洋	玉ねぎとツナの和え物
食	ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼	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
おやつ	南瓜プリン
夕食	サワラの照り焼き 海老と野菜の炒め物 大根と三つ葉のわさび和え 御飯 清まし汁
エネルギー: 1568 タンパク: 72.8 脂質: 48.2 食塩相当量: 7.3	



※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。
※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン