

<週間献立表>
ソナーレ石神井
2026年2月1日

2月～如月（きさらぎ）～

2月は陽気が更に来る月を意味する「気更来(きさらぎ)」と書く場合もあります。
雪解けを待たずに顔を出す落のつぼみなど早春ならではの味覚を味わい
暖かい春へ向けて歩みだす季節となります。



| | 2月1日(日) |
|--|---|
| 朝和食 |  <p> 巣ごもり玉子 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 </p> |
| 朝洋食 | <p> 巣ごもり玉子 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳 </p> |
| 昼食 | <p> 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 </p> |
| おやつ | <p>コーヒーロール</p> |
| 夕食 | <p> 鶏肉のネギソースかけ 里芋の煮っころがし トマトのしそ和え 御飯 清まし汁 </p> |
| <div>エネルギー: 1639 タンパク: 67.3</div> <div>脂質: 46.1 食塩相当量: 7.6</div> | |

※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2月2日～2月8日

季節の野菜～菜の花～

菜の花（ナノハナ）は「なばな」や「花菜」とも呼ばれ、アブラナの花芽で、ブロッコリーやカリフラワー、チンゲンサイ、キャベツや白菜などの仲間です。からだを元気にするビタミンCが非常に多く、風邪などの予防に効果があると言われています。



| | 2月2日(月) | 2月3日(火) | 2月4日(水) | 2月5日(木) | 2月6日(金) | 2月7日(土) | 2月8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 牛蒡サラダ 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 さつま芋のヨーグルトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | 旬野菜の和風ポトフ 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 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 |
| | 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 牛蒡サラダ 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 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 | 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 スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳 |
| | 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 じゃが芋のそぼろ煮 筍の梅おかか和え 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 冬瓜のカニあんかけ 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 | 黒糖ケーキ | 牛乳プリン | どら焼き | チョコムース | いちごマフィン | フルーチェ |
| 夕食 | 牛肉のしぐれ煮 卵の花 旬菜のなめたけ和え 御飯 清まし汁 | 鶏肉とたっぷり野菜の煮物 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 菜飯 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:1643 タンパク:60.4 脂質:53.3 食塩相当量:7.6 | エネルギー:1674 タンパク:75.8 脂質:50.9 食塩相当量:9.4 | エネルギー:1608 タンパク:63.1 脂質:40.4 食塩相当量:9 | エネルギー:1681 タンパク:77.2 脂質:56.6 食塩相当量:11.1 | エネルギー:1680 タンパク:69.2 脂質:44.6 食塩相当量:11.2 | エネルギー:1684 タンパク:74.7 脂質:52.5 食塩相当量:11.6 | エネルギー:1746 タンパク:72.2 脂質:68.9 食塩相当量:13.2 |

※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。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年2月9日～2月18日

バレンタインデー

2月14日はバレンタインデーです。日本では、チョコレートを贈るのが定番となっていますが欧米では、カードや花束などが贈られます。チョコレートのカカオに含まれるカカオポリフェノールには、血圧低下、動脈硬化予防、脳の活性化の効果があると言われています。



| | 2月9日(月) | 2月10日(火) | 2月11日(水) | 2月12日(木) | 2月13日(金) | 2月14日(土) | 2月15日(日) |
|----------|---|---|--|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 鶏肉と野菜の塩麹炒め 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 ポテトサラダ 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 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | 豆腐ハンバーグの茸あんかけ 和風マリネ 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 洋食 | 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 ポテトサラダ 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 マカロニサラダ 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 コーンサラダ 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 | アジの南蛮漬け風 焼き豆腐の田楽 アスパラの柚子和え 御飯 清まし汁 果物 | たぬきそば 竹輪の磯揚げ 春菊のお浸し 果物 | アカウオのレモン蒸し 金平牛蒡 車麩の土佐和え 御飯 味噌汁 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 | ヨーグルトムース | バームクーヘン | 南瓜まんじゅう | ピーチゼリー | いちごムース | ショコラマフィン | バニラムース |
| 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 枝豆の和え物 ゆかり御飯 味噌汁 | 豚のみぞれ煮 筍の炒め物 ほうれん草の和え物 御飯 味噌汁 | シーフードと白菜の中華炒め しゅうまい ナムル 御飯 中華スープ | 鶏肉の甘辛炒め さつま芋の旨煮 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 | 鶏肉の塩麹焼き 魚河岸の煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁 |
| | エネルギー:1654 脂質:52 食塩相当量:9.1 | エネルギー:1704 脂質:57.8 食塩相当量:7.6 | エネルギー:1718 脂質:62.3 食塩相当量:8.8 | エネルギー:1611 脂質:39.1 食塩相当量:8.8 | エネルギー:1677 脂質:36.9 食塩相当量:9 | エネルギー:1613 脂質:40.8 食塩相当量:9.8 | エネルギー:1658 脂質:30.1 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。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年2月16日～2月22日

小さな「希望」を告げる花

スノードロップは、寒い冬が終わり、暖かい春がやってくることを最初に教えてくれる花です。
そのことから、キリスト教では「聖燭節(キャンドルマス)」という春を祝うお祭りの時期に飾られます。
困難な状況でも必ず良いことが訪れるという「希望のしるし」として昔から人々を励ましてきました。



| | 2月16日(月) | 2月17日(火) | 2月18日(水) | 2月19日(木) | 2月20日(金) | 2月21日(土) | 2月22日(日) |
|----|--|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | | | |
| 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 牛蒡サラダ 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 | アンサンブルエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | ポークビーンズ 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 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 |
| | ジャーマンポテト コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳 | コーン入りスクランブルエッグ 牛蒡サラダ 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 | アンサンブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳 | ポークビーンズ 茸の和風マリネ 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 マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳 |
| | 豚丼 高野豆腐の炊き合わせ オクラのたらこ和え 清まし汁 果物 | 白身魚のしそ焼き さつま芋の甘煮 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 | 豚肉の生姜炒め 車麩の含め煮 青菜のしそ和え 御飯 味噌汁 果物 | サバの塩焼き がんもの煮物 玉ねぎの甘酢和え 御飯 味噌汁 果物 | 白身魚フライ ひじきの煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁 果物 |
| | ふわふわワッフル | ストロベリームース | 柚子まんじゅう | 抹茶ゼリー | ロールケーキ | 南瓜プリン | 薄皮まんじゅう |
| 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 白菜と竹輪の和え物 麦御飯 味噌汁 | 鶏肉のマヨネーズソース さつま芋と林檎の甘煮 青梗菜のドレ和え 御飯 清まし汁 | 白身魚のレモン蒸し 茸と竹輪の炒め物 カリフラワーの柚子風味 御飯 味噌汁 | 肉団子の旨煮 切り昆布の炒め物 三色マヨ和え 御飯 味噌汁 | 鶏肉の葱味噌炒め 高野豆腐の炊き合わせ ピーマンとじゃこの和え物 御飯 清まし汁 |
| | エネルギー:1595 脂質:48.3 タンパク:65 食塩相当量:7.9 | エネルギー:1744 脂質:62 タンパク:72.8 食塩相当量:8.8 | エネルギー:1685 脂質:48.2 タンパク:65.5 食塩相当量:9.7 | エネルギー:1515 脂質:32.5 タンパク:61.9 食塩相当量:9.1 | エネルギー:1500 脂質:47.7 タンパク:60.7 食塩相当量:9.1 | エネルギー:1744 脂質:63.2 タンパク:75.8 食塩相当量:14.9 | エネルギー:1626 脂質:42.4 タンパク:70.6 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2月23日～28日

日本の祭り～梅花祭（ばいかさい）～

梅花祭は、学問の神様として知られる菅原道真公（天神様）の命日である2月25日に京都の北野天満宮などで開かれるお祭りです。道真公は梅をこよなく愛したことで知られており、梅の花が咲き誇るこの日に、梅にちなんだお菓子やお茶が振る舞われます。



| | 2月23日(月) | 2月24日(火) | 2月25日(水) | 2月26日(木) | 2月27日(金) | 2月28日(土) |
|-----|---|---|--|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 五目野菜炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | ハムエッグ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | 和風ロールキャベツ オクラと昆布の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | ウインナーとピーマンの醤油炒め 春雨サラダ 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 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | 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 |
| 朝食 | 五目野菜ソテー 旬菜のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳 | ハムエッグ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳 | ロールキャベツ オクラサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳 | ウインナーとピーマンのソテー 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳 | チーズとベーコン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 | さつま揚げと根菜の洋風煮 海草サラダ ジャム パン スープ 牛乳 |
| 昼食 | 中華丼 カニシューマイ トマトの中華和え 中華スープ 果物 | タラの煮付け ひき肉と青菜の炒め物 もやしの酢味噌かけ 御飯 味噌汁 果物 | 鶏肉のおろし煮 茸と野菜の炒め物 大根とカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物 | 寿司食べ放題 | ミートソーススパゲッティ ナゲット コールスローサラダ スープ 果物 | チキン南蛮 車麩の含め煮 小松菜の和風野菜ドレ和え 御飯 清まし汁 果物 |
| おやつ | チョコムース | たいやき | コーヒゼリー | カステラ | ようかん | 上用饅頭 |
| 夕食 | サワラの南部焼き 里芋の煮ころがし なすと旬菜の和え物 御飯 味噌汁 | 豚肉の香味炒め さつま芋の旨煮 いかときゅうりの梅肉あえ 御飯 清まし汁 | サケのみりん焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリーのくるみみね わかめ御飯 味噌汁 | 白身魚のトマト煮 コンソメポテト ミックスビーンズのマリネ 御飯 スープ | サバの柚庵焼き 冬瓜のそぼろ煮 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁 | 黄金カレイの煮付け こんにゃくのピリ辛炒め キャベツの胡麻和え 御飯 味噌汁 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| エネルギー:1572 | タンパク:64.9 | エネルギー:1723 | タンパク:73.5 | エネルギー:1716 | タンパク:78.8 | エネルギー:1741 | タンパク:62.7 | エネルギー:1745 | タンパク:89 | エネルギー:1528 | タンパク:66.7 |
| 脂質:44.5 | 食塩相当量:8.2 | 脂質:54.8 | 食塩相当量:8.2 | 脂質:53.4 | 食塩相当量:11.2 | 脂質:57.1 | 食塩相当量:7.7 | 脂質:75.9 | 食塩相当量:11.9 | 脂質:24.4 | 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。

