

＜週間献立表＞
ソナーレ石神井

2026年6月1日～6月7日

6月～水無月～

6月は日本の春と夏の境目で、初夏となり新緑が最も美しい時期です。この頃に旬を迎えるたけのこ、新じゃがいもなどは、春の終わりから夏にかけてのエネルギーに満ち溢れており、アクや香りの強い食材は、新陳代謝を活発にし、季節の変わり目の体調を整えるのに役立ちます。



	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
朝食	和風ロールキャベツ 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	さつま揚げと根菜の甘辛煮 ブロッコリーのなめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ さつま芋サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ロールキャベツ アボカドマヨソース ジャム パン ポターージュ 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 ポターージュ 牛乳	さつま揚げと根菜の洋風煮 ブロッコリーのドレあえ ジャム パン スープ 牛乳	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 春菊の梅おかか和え 御飯 味噌汁 果物	蒸し鶏の香味ソース 筍と椎茸の煮物 菜の花の柚子和え 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	カスタードワッフル	ようかん	ミニマフィン	コーヒーロール	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き
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 里芋の田楽 セロリの和え物 御飯 清まし汁	鶏肉の味噌焼き がんもの含め煮 ナスの和風オイル和え 御飯 清まし汁	黄金カレイの照り煮 キャベツとひき肉の炒めもの 胡瓜とツナのマヨ和え 御飯 味噌汁	ブリ大根 金平牛蒡 とろろ芋 御飯 味噌汁	豚肉と豆腐の旨煮 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:1728 タンパク:75.1 脂質:50.3 食塩相当量:9.4	エネルギー:1568 タンパク:71.4 脂質:35.4 食塩相当量:9.4	エネルギー:1592 タンパク:58.3 脂質:40.4 食塩相当量:10.4	エネルギー:1672 タンパク:72.3 脂質:54 食塩相当量:8.4	エネルギー:1740 タンパク:66 脂質:55.8 食塩相当量:9.6	エネルギー:1518 タンパク:79.5 脂質:31.1 食塩相当量:9.5	エネルギー:1741 タンパク:73.3 脂質:47.3 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〉
ソナーレ石神井

2026年6月8日～6月14日

「かえる」にちなんだ湿気対策



昔から6月は「かえるの月」とも言われ、雨の季節のシンボルです。湿気が多いこの時期は、体の中に水分がたまりやすく、むくみや食欲不振につながりやすいです。利尿作用があり体内の水分代謝を助けるきゅうり、冬瓜等を積極的に摂取し湿気に負けない体を作りましょう。

	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14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	ひき肉と根菜の煮物 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	豚肉とキャベツの煮物 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セオムレツ 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 コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 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	ひき肉と根菜のスープ煮 白菜と人参のドレ和え ジャム パン ポターージュ 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 ポターージュ 牛乳	豚肉とキャベツのコンソメ煮 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セオムレツ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	ハヤシライス ラディッシュサラダ ピクルス スープ 果物	白糸タラの昆布蒸し 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 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 厚揚げのおろし煮 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	チョコムース	いちごマフィン	フルーチェ	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
夕食	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	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	アジの南蛮漬け風 キャベツと油揚げの煮浸し 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 じゃが芋とピーマンのソテー 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 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:1573 タンパク:59.9	エネルギー:1539 タンパク:70.9	エネルギー:1615 タンパク:72.4	エネルギー:1616 タンパク:57.2	エネルギー:1731 タンパク:75.1	エネルギー:1644 タンパク:68.7	エネルギー:1726 タンパク:74.3

※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>
ソナーレ石神井

2026年6月15日～6月21日

今年の夏至

今年の夏至は6月21日です。夏至とは二十四節気の一つで一年で最も日が長く、夜が短い頃のことです。これより夏の盛りへと暑さが日に日に増していきます。衣替えが行われ、山開き、川開き、そして鮎釣りも解禁されます。



	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21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 さつま芋と豆のサラダ 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	ハムと野菜のケチャップ炒め 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 さつま芋と豆のサラダ 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	ハムと野菜のケチャップ炒め 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 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	醤油ラーメン 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	チョコまんじゅう	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
夕食	白身魚のしそ焼き 車麩の含め煮 胡瓜のなめたけ和え 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 ごぼうとエリンギの炒め物 玉ねぎといんげんの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	肉豆腐 海老と野菜の炒め物 長芋のさっぱり和え 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:1578 タンパク:67.1	エネルギー:1746 タンパク:67.6	エネルギー:1605 タンパク:59.4	エネルギー:1568 タンパク:60.5	エネルギー:1695 タンパク:68.4	エネルギー:1589 タンパク:77.7	エネルギー:1574 タンパク:69.2

※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6月22日～6月28日

梅雨の健康一口メモ

梅雨のシーズンは胃腸の動きも衰えやすくなりがちです。
食事をする時はゆっくりとよく噛んで食べるように心がけてください。
食べ物を口に入れたら、呑み込むまで30回以上噛むと脳が活性化するとされておりま



	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	
朝食	五目野菜炒め 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	マカロニと野菜の和風トマト煮 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 ハムと野菜のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え 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	ハムエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
洋食	五目野菜炒め 玉ねぎとツナの和え物 ジャム パン ポターージュ 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	マカロニと野菜のトマト煮 蓮根のくるみ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	豆腐ハンバーグ ハムと野菜のマリネ 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 パプリカサラダ ジャム パン ポターージュ 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	ハムエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	
昼食	麻婆丼 しゅうまい 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	特別食		田舎風うどん 出し巻玉子 高菜としらすの和え物 果物	煮込みハンバーグ 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	バナナムース	今川焼	ストロベリーゼリー	薄皮まんじゅう	りんごムース	たいやき	バナナムース	
夕食	アカウオのレモン蒸し ぜんまいと油揚げのピリ辛炒め 大根と三つ葉のわさび和え 御飯 清まし汁	豚肉の山椒煮 印元と白滝の炒め煮 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 御飯 味噌汁	メダイの竜田焼き 長芋としめじのあっさり煮 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め 春雨の炒め物 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:1575 タンパク:69.6	エネルギー:1623 タンパク:71.5	エネルギー:1640 タンパク:57	エネルギー:1554 タンパク:72.9	エネルギー:1583 タンパク:60.9	エネルギー:1749 タンパク:80	エネルギー:1718 タンパク:72.4	

※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。



<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年6月29日～6月30日

旬の食材～サクランボ～

さくらんぼはデリケートで傷みやすい果物ですが、洗わずに保存することが美味しさを保つ秘訣です。食べる直前に洗って、すぐに食べるようにしましょう。また体内でメラトニンに変わる成分が含まれ、質の良い睡眠を助ける効果も期待されています。



	6月29日(月)	6月30日(火)
		
朝 和 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
	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
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
	おやつ	ロールケーキ
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

エネルギー:1555	タンパク:64	エネルギー:1747	タンパク:71.5
脂質:46.3	食塩相当量:8.7	脂質:60.9	食塩相当量:7.9

※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。