

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年1月1日～1月4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)			
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			
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			
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 もやしと茎の和え物 御飯 味噌汁 果物			
おやつ			今川焼	プリン	コーヒーロール			
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			
エネルギー: 1529		タンパク: 62.2	エネルギー: 1743	タンパク: 67.5	エネルギー: 1735	タンパク: 87.8	エネルギー: 1704	タンパク: 75.3
脂質: 32.6		食塩相当量: 6.1	脂質: 47.3	食塩相当量: 8.5	脂質: 69.9	食塩相当量: 11.7	脂質: 56.8	食塩相当量: 12.5

*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1月5日～1月11日

お正月と七草粥



1年の健康を願う「七草粥」1月7日に食べる七草粥は、お正月の豪華な食事で疲れた胃腸を休め無病息災を願う行事食です。春の七草(せり なづな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ)を食べることで、旬の栄養をいただき、風邪に負けない体を作る知恵が込められています。

	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
朝和食	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 スパゲッティ 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	カニカマの玉子とじ 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
朝洋食	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	カニカマの玉子とじ 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
昼食	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	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
おやつ	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース	ロールケーキ	フルーチェ	チョコまんじゅう
夕食	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	サワラの山椒焼き さつま芋の甘煮 小松菜のとろろ昆布和え 麦御飯 味噌汁	黄金力レイの照り煮 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

エネルギー:1717 タンパク:63.7 エネルギー:1741 タンパク:71.1 エネルギー:1726 タンパク:80.7 エネルギー:1620 タンパク:73.1 エネルギー:1721 タンパク:69.1 エネルギー:1711 タンパク:73.1 エネルギー:1713 タンパク:53

脂質:87.3 食塩相当量:7.8 脂質:65.6 食塩相当量:7.3 脂質:65.8 食塩相当量:8.2 脂質:55.4 食塩相当量:11.3 脂質:53.8 食塩相当量:7.5 脂質:60.9 食塩相当量:10.2 脂質:62.3 食塩相当量:8.2

※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 コスマプラン

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年1月12日～1月18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12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝和食	豚肉とピーマンのオイスター炒め 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	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
	豚肉とピーマンのオイスター炒め 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	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	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
	三色丼 豆腐の力ニあんかけ 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	デミグラスソースハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 玉葱のマリネ 御飯 スープ 果物	醤油ラーメン 餃子 ザーサイ和え 果物	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	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
	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	ショコラマフィン	南瓜プリン
	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	ブリ大根 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
エネルギー:1716 タンパク:72.2 エネルギー:1717 タンパク:73.4 エネルギー:1732 タンパク:71 エネルギー:1546 タンパク:66.9 エネルギー:1703 タンパク:73.1 エネルギー:1648 タンパク:74.5 エネルギー:1728 タンパク:76.6 脂質:67.6 食塩相当量:9.7 脂質:59.6 食塩相当量:9 脂質:52.5 食塩相当量:10.8 脂質:37.3 食塩相当量:9.8 脂質:60.1 食塩相当量:8.6 脂質:47.6 食塩相当量:12.4 脂質:58.3 食塩相当量:8							

※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 コスマプラン

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年1月19日～1月25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)	1月25日(日)
朝和食	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 玉ねぎの柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	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	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	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	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	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	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	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 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	サバの塩焼き 一口がんものの煮物 いんげんの胡麻和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ	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	薄皮まんじゅう
夕食	サバの胡麻照り焼き 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	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:1682 タンパク:66 エネルギー:1680 タンパク:73.1 エネルギー:1721 タンパク:70.3 エネルギー:1596 タンパク:60.9 エネルギー:1713 タンパク:80.2 エネルギー:1631 タンパク:69.9 エネルギー:1745 タンパク:77

脂質:58.9 食塩相当量:7.7 脂質:57.1 食塩相当量:9.1 脂質:44.8 食塩相当量:7.7 脂質:46.7 食塩相当量:9.3 脂質:72.1 食塩相当量:9.4 脂質:53.1 食塩相当量:11.9 脂質:68.4 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 コスマプラン

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年1月26日～31日

縁起が良い「松竹梅」の一つ

梅は、松や竹と並んで、古くから縁起の良い植物のシンボルとされています。寒さに強く、一番に花を咲かせる梅は、忍耐力や生命力の象徴です。献立でも、梅の香りを添えた料理でおめでたい雰囲気を演出し、皆様の無病息災を願います。



	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)	
朝和食	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 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	鶏肉と野菜の塩麹炒め 春菊のピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
朝洋食	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	
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 切り干大根の煮物 春菊のお浸し 御飯 味噌汁 果物	
おやつ	チョコムース	たいやき	コーヒーゼリー	カステラ	ようかん	柚子まんじゅう	
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 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:1513 タンパク:71.6 エネルギー:1671 タンパク:68.3 エネルギー:1650 タンパク:60.2 エネルギー:1501 タンパク:67.3 エネルギー:1744 タンパク:71.6 エネルギー:1710 タンパク:76.8							
脂質:43.1 食塩相当量:8.5 脂質:66.7 食塩相当量:9 脂質:60.6 食塩相当量:11.3 脂質:49.8 食塩相当量:7.8 脂質:51.6 食塩相当量:9.2 脂質:54.4 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。