

<週間献立表>  
ソナーレ石神井

2026年3月1日

旬の食材～春の味「苦味」～

「春は苦いものを食べよ」といわれています。  
苦味のある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材ですね。



		3月1日(日)
朝 和 食		 オムレツ茸あんかけ ほうれん草の香味かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食		オムレツ茸あんかけ ほうれん草の香味かけ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食		アジのカレー焼き 切り干大根の煮物 花野菜のオーロラソース和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ		コーヒーロール
夕 食		豚肉のコク旨炒め 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりの塩昆布和え 御飯 清まし汁
		エネルギー:1661    タンパク:73.5 脂質:55.6    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。

〈週間献立表〉  
ソナーレ石神井

2026年3月2日～3月8日

季節の行事～桃の節句～

3月3日のひな祭り（桃の節句）は女の子の健やかな成長と幸福を願う行事です。  
ひし餅は緑（健康）、白（清浄）、桃（魔除け）で生命力を象徴します。また、  
はまぐりのお吸い物は対の貝殻がぴったり合うことから良縁への願いが込められた縁起の良い一品です。



	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
朝食	ハムとキャベツのケチャップ炒め 温野菜サラダ 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	肉じゃが 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉とアスパラの炒め物 人参のマリネ 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	彩り団子と野菜の炊き合わせ なめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 さつまいもサラダ 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 温野菜サラダ 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	豚肉と野菜の洋風煮 旬菜の柚子和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ひき肉とアスパラのソテー 人参のマリネ 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 ポタージュ 牛乳	彩り団子と野菜の洋風煮 なめたけ和え ジャム パン スープ 牛乳	巣ごもり玉子 さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	親子丼 青菜と油揚げの煮浸し 切り干し大根の柚子あえ 味噌汁 果物	五目ちらし寿司 車麩と根菜の炊き合わせ オクラとみょうがの和え物 清まし汁 果物	ハンバーグのクリーム煮 いんげんと玉ねぎのコンソメ炒め キャベツのドレッシング和え 御飯 スープ 果物	塩ラーメン ギョウザ ナムル 果物	豚肉のオイスター炒め 切り昆布の煮物 春菊のピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物	フライ盛合せ 筍と車麩の炊き合わせ ナスの浅漬け 御飯 味噌汁 果物	サケのレモン蒸し 冬瓜のそぼろ煮 いんげんの和え物 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	チョコまんじゅう
夕食	タラの和風ムニエル 高野豆腐の炊き合わせ トマトの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉の胡麻味噌炒め さつまいものカニあんかけ 白菜のしらす和え 御飯 清まし汁	ホッケの塩焼き 五目煮豆 ハムともやしの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のタルタル焼き 南瓜のほっこり煮 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	アカウオの生姜煮 金平牛蒡 枝豆の和え物 御飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 さつまいも揚げと青菜の炒め物 セロリの酢味噌かけ ゆかり御飯 清まし汁	鶏肉のネギソースかけ ほうれん草と茸の煮浸し 大根の梅肉和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1527 タンパク:65.9 脂質:47 食塩相当量:7.8	エネルギー:1543 タンパク:62.7 脂質:45.1 食塩相当量:8.3	エネルギー:1520 タンパク:65 脂質:40.6 食塩相当量:11.7	エネルギー:1616 タンパク:63.3 脂質:59.9 食塩相当量:7.9	エネルギー:1740 タンパク:76.3 脂質:66.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1713 タンパク:72.8 脂質:48.6 食塩相当量:13.8	エネルギー:1581 タンパク:71.6 脂質:46.2 食塩相当量:8.7

※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。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>  
ソナーレ石神井

2026年3月9日～3月15日

季節の食材～新たまねぎ～



日本で流通している主な玉葱は「黄」「白」「赤」の3種類です。  
旬を迎える「新たまねぎ」は収穫したばかりの白たまねぎのことを言い水分を多く含んでおり、  
柔らかく甘いのが特徴です。また、血糖値や血圧を下げ、動脈硬化を予防する働きもあります。

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝食	鶏肉とピーマンの塩炒め 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナ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 キャベツのわさび醤油 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 小松菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ スパゲッティサラダ 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	カニカマの玉子とじ カリフラワーのドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	鶏肉とピーマンのソテー 春雨サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ツナ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 コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 小松菜の和え物 ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ スパゲッティサラダ ジャム パン ポターージュ 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	カニカマと卵の炒め物 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
昼食	中華あんかけ卵とじ丼 春巻き もやしの中華和え 中華スープ 果物	カレイの煮付け 厚揚げの塩炒め 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁 果物	鶏肉の甘辛炒め 魚河岸の煮物 カリフラワーのたらこ和え 御飯 味噌汁 果物	きつねうどん はんぺんの磯焼き ほうれん草と人参のお浸し 果物	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 もやしと蕪の和え物 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	ピーチゼリー	南瓜まんじゅう	バニラムース	ショコラマフィン	いちごムース
夕食	サワラの照り焼き 茄子の揚げ浸し かぶの甘酢和え 御飯 味噌汁	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	サバの味噌煮 青梗菜としめじの炒め物 卵豆腐 御飯 清まし汁	鶏肉のトマト煮 いんげんと茸のソテー カラフル野菜マリネ 御飯 スープ	白身魚の柚庵焼き 旬菜のスープ煮 キャベツのしらす和え わかめ御飯 清まし汁	デミグラスソースハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 海藻サラダ 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:1503 タンパク:64.1 脂質:41.5 食塩相当量:7.5	エネルギー:1738 タンパク:82.5 脂質:59.1 食塩相当量:8.5	エネルギー:1667 タンパク:77.8 脂質:52 食塩相当量:14.4	エネルギー:1748 タンパク:59.2 脂質:40.9 食塩相当量:9.1	エネルギー:1602 タンパク:68.4 脂質:49.9 食塩相当量:9.1	エネルギー:1749 タンパク:74.1 脂質:56.6 食塩相当量:11.5	エネルギー:1596 タンパク:77.4 脂質:45.6 食塩相当量:13

※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3月16日～3月22日

春キャベツ

3月頃から春キャベツが旬を迎えます。春キャベツは柔らかく、甘みがあることが大きな特徴でサラダや即席漬けにすると美味しさが引き立ちます。キャベツに含まれるビタミンUは胃潰瘍の予防に効果があります。



	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
朝食	豚肉とキャベツの炒め物 大根と竹輪の酢の物 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	豆腐ハンバーグのトマト煮 コールスローサラダ 佃煮 御飯 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	ミックス野菜のスクランブルエッグ 南瓜サラダ 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 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	豚肉とキャベツの炒め物 大根と竹輪のドレ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグのトマト煮 コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 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	ミックス野菜のスクランブルエッグ 南瓜サラダ ジャム パン ポターージュ 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 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	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 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	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	ぼたもち	南瓜プリン	薄皮まんじゅう
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 御飯 味噌汁	白身魚の煮付け ひき肉と蓮根の炒め物 ナスの甘酢和え 菜飯 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:1653 タンパク:68.9 脂質:61.8 食塩相当量:7.8	エネルギー:1697 タンパク:69 脂質:59.9 食塩相当量:7.1	エネルギー:1741 タンパク:80 脂質:62 食塩相当量:8	エネルギー:1569 タンパク:71 脂質:54.5 食塩相当量:11.2	エネルギー:1708 タンパク:72.2 脂質:46.4 食塩相当量:6.9	エネルギー:1620 タンパク:61.9 脂質:54.6 食塩相当量:9.1	エネルギー:1711 タンパク:59.1 脂質:64.5 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。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>  
ソナーレ石神井

2026年3月23日～3月29日

「薇」～春の食材～

タイトルの漢字「薇」は「ぜんまい」と読みます。薔薇（ばら）に含まれる漢字でよく知られます。4月から旬を迎えるぜんまいは新芽の柔らかい状態のものを採り食べています。食物繊維が豊富なので、腸内環境の改善に役立つ食材です。



	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
朝食	和風ロールキャベツ 春雨サラダ 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	いか団子と野菜の煮物 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 わかめ生姜和え 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
朝食	ロールキャベツ 春雨サラダ 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	いか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 海草サラダ 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
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	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	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	寿司食べ放題	塩ラーメン 餃子 ザーサイ和え 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
おやつ	チョコムース	たいやき	コーヒーゼリー	カステラ	ストロベリーゼリー	上用饅頭	フルーチェ(ピーチ)
夕食	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 焼き豆腐の田楽 もやしのゆかり和え 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 麦御飯 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:1691 タンパク:74.7 脂質:45.6 食塩相当量:9.4	エネルギー:1561 タンパク:73.2 脂質:52.5 食塩相当量:8.5	エネルギー:1636 タンパク:61.8 脂質:53.6 食塩相当量:11	エネルギー:1546 タンパク:68.3 脂質:49.1 食塩相当量:8.2	エネルギー:1598 タンパク:64.7 脂質:50.7 食塩相当量:12	エネルギー:1583 タンパク:79.9 脂質:38.1 食塩相当量:11.5	エネルギー:1720 タンパク:75.2 脂質:55.1 食塩相当量:9.6

※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。

株式会社 コスモプラン

＜週間献立表＞  
ソナーレ石神井

2026年3月30日～3月31日

～体調管理～



「季節の変わり目にめまいがする」「天気が崩れる日は頭痛がする」など気象の変化によって自律神経が乱れることを「気象病」と言います。自律神経の乱れに効くのが手首にある「内関」というツボです。ゆっくり押しと効果があります。

	3月30日(月)	3月31日(火)
		
朝 和 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 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 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 南瓜サラダ 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
おやつ	カスタードワッフル	ようかん
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
	エネルギー:1706 タンパク:67.2 脂質:61.8 食塩相当量:7.3	エネルギー:1623 タンパク:71.1 脂質:48.6 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。