

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年9月1日～9月6日

実りの秋～新米～

新米とは、その年に収穫され12月31日までに精米・包装されたお米のことを指します。
収穫後すぐの新米は、水分が多く、米粒にツヤがあり、独特の粘りと豊かな香りが特徴です。
古米に比べてご飯がふっくらと炊き上がり、噛むほどに甘みが増します。



	9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4日(金)		9月5日(土)		9月6日(日)												
																							
朝 和 食	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 and え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		鶏肉と野菜の塩麹炒め 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		厚揚げと旬菜の炒めもの ツナと野菜のマヨ and え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳		ベーコンエッグ アボカドサラダ 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 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 and え ジャム パン ポタージュ 牛乳		鶏肉と野菜のソテー 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 ポタージュ 牛乳		厚揚げと旬菜のコンソメ炒め ツナと野菜のマヨ and え ジャム パン スープ 牛乳		ベーコンエッグ アボカドサラダ ジャム パン スープ 牛乳												
	アカウオのレモン蒸し 蕪のそぼろあんかけ 筍の梅おかか and 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 and え 御飯 清まし汁 果物		田舎風うどん 竹輪の磯辺あんかけ 高菜としらすの and え物 果物		メダイの竜田焼き 車麩の卵とじ 春菊の山葵 and え 御飯 味噌汁 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 and 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												
	カスタードワッフル		バニラムース		ミニマフィン		コーヒゼリー		柚子まんじゅう		牛乳プリン												
おやつ																							
夕 食	豚肉の山椒煮 印元と白滝の炒め煮 ハムと野菜のマヨ and 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 and え 菜飯 味噌汁		カレイの煮付け 春雨の炒め煮 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁		鶏肉の甘辛炒め 長芋としめじのあっさり煮 オクラのとろろ昆布 and え 御飯 清まし汁		白身魚のマスタードソース がんもの煮物 アスパラのさっぱり and え 御飯 清まし汁		里芋と豚肉の旨煮 切り昆布の炒め物 胡瓜の梅おかか and え 御飯 清まし汁												
	エネルギー:1592 脂質:46.7		タンパク:70.3 食塩相当量:7.8		エネルギー:1641 脂質:39		タンパク:58.7 食塩相当量:8.2		エネルギー:1576 脂質:44.6		タンパク:68.4 食塩相当量:10.2		エネルギー:1554 脂質:43.6		タンパク:69.1 食塩相当量:7		エネルギー:1639 脂質:50.7		タンパク:72.3 食塩相当量:8.1		エネルギー:1741 脂質:62.6		タンパク:75.5 食塩相当量:10.5

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年9月7日～9月13日

「秋刀魚(サンマ)」の栄養



9月頃に旬を迎える秋刀魚(サンマ)は、秋の味覚の代表格です。
秋刀魚に含まれるDHA・EPAなどの良質な脂は、血液をサラサラにし、生活習慣病の
予防にも役立つと言われています。旬の秋刀魚はいつまでも元気で活発な毎日を応援します。

	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)
							
朝食	肉団子と根菜の含め煮 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	ハムとキャベツの炒め物 いんげんの胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ジャーマンポテト 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とじ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	大豆と野菜の煮物 トマトの和風あえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ シーザーサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	肉団子と根菜の洋風煮 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	ハムとキャベツの炒め物 いんげんのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ジャーマンポテト 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	野菜と大豆のトマト煮 トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ シーザーサラダ ジャム パン スープ 牛乳
	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	タラの煮付け 茸の炒め物 花野菜の和風マリネ 御飯 スープ 果物	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 果物	たぬきそば 出し巻玉子 春菊のお浸し 果物	鶏肉の唐揚げ 切り干大根の炒め物 浅漬け 御飯 味噌汁 果物	アカウオの酒蒸し 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
	どら焼き	チョコムース	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
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	鶏肉のマヨネーズソース 蓮根の炒め煮 オクラとツナの和え物 御飯 味噌汁	アジの甘酢あんかけ 焼き豆腐の田楽 アスパラの柚子和え 御飯 清まし汁	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	サケの西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 青菜のしらす和え わかめ御飯 清まし汁	豚肉の胡麻炒め さつま芋の旨煮 小松菜のわさび和え 御飯 清まし汁	タラのバター醤油焼き 魚河岸の煮物 三つ葉と椎茸の和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1697 脂質:54.2 食塩相当量:9.2	エネルギー:1732 脂質:57.7 食塩相当量:7.8	エネルギー:1654 脂質:56.5 食塩相当量:9.3	エネルギー:1735 脂質:47.6 食塩相当量:8.6	エネルギー:1740 脂質:50.1 食塩相当量:10.7	エネルギー:1611 脂質:34.2 食塩相当量:9.2	エネルギー:1681 脂質:39.4 食塩相当量:10.8

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年9月14日～9月20日

栗ごはんで祝う長寿と秋の恵み

敬老の日の頃は、栗が旬を迎える季節です。昔から栗ごはんは、収穫の喜びと長寿を願うお祝いの席で食されてきました。栗は、エネルギー源となる炭水化物や疲労回復に役立つビタミンCを豊富に含みます。旬の食事を美味しく食べて、これからも健やかな毎日を送りましょう。



	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
							
朝食	豆腐ハンバーグの茸あんかけ チーズ入りサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ アボカドの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが いんげんのくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 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 さつま芋と豆のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーとピーマンの醤油炒め じゃこの酢の物 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
	豆腐ハンバーグ チーズ入りサラダ 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 アボカドのオーロラソース ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜の洋風煮 いんげんのくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	さつま揚げと根菜の洋風煮 茸の和風マリネ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ さつま芋と豆のサラダ 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 じゃこサラダ 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
	豚丼 高野豆腐の炊き合わせ 白菜と竹輪の和え物 清まし汁 果物	サワラの野菜あんかけ 里芋の白煮 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 ズッキーニと茄子のソテー 玉子サラダ 御飯 スープ 果物	塩ラーメン ギョウザ ザーサイ和え 果物	鶏肉の葱味噌炒め 焼き豆腐のとろとろあんかけ 玉ねぎの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	カレイのしそ焼き 冬瓜の煮物 いんげんの磯和え 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
	ピーチゼリー	薄皮まんじゅう	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	プリン
夕食	白身魚の和風だれ こんにゃくの甘辛炒め オクラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き ハムとキャベツのコンソメ煮 青菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁	アジの梅煮 ぜんまいの炒め物 キャベツのしらす和え 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 車麩の含め煮 人参と青菜の和え物 御飯 味噌汁	白身魚の酒蒸し 茸と竹輪の炒め物 カリフラワーの柚子風味 ゆかり御飯 味噌汁	肉団子のトマト煮 コンソメポテト ミックスビーンズのマリネ 御飯 スープ	鶏肉の塩麹焼き かぼちゃのレーズン煮 青梗菜のドレ和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1544 タンパク:69.9 脂質:39.3 食塩相当量:9.3	エネルギー:1692 タンパク:73.8 脂質:54.8 食塩相当量:7.2	エネルギー:1635 タンパク:72.3 脂質:52.2 食塩相当量:9.3	エネルギー:1514 タンパク:59.1 脂質:36 食塩相当量:13.1	エネルギー:1562 タンパク:67.9 脂質:37.6 食塩相当量:9	エネルギー:1648 タンパク:61.8 脂質:45.3 食塩相当量:9	エネルギー:1654 タンパク:68.4 脂質:43.7 食塩相当量:7.3

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年9月21日～9月27日

秋分の日

昼と夜の長さがほぼ同じになり、だんだんと秋の気配を感じられるようになります。
この時期は古くから収穫を感謝する習わしもあります。この日が「先祖を敬い、亡くなった人をしのぶ日」として制定されたのは1948年のことです。



	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
朝食	五目野菜炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 牛蒡サラダ 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	ハムと野菜の塩だれ炒め 胡瓜の中華和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ パプリカサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉とアスパラの炒め物 わかめ生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	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	ベーコンエッグ 牛蒡サラダ 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	ハムと野菜の塩だれ炒め 胡瓜の中華和え ジャム パン スープ 牛乳	チーズ入りスクランブルエッグ パプリカサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ひき肉とアスパラのソテー 海草サラダ ジャム パン スープ 牛乳	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	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	敬老 特別会 食	鶏肉のおろしソース 茸と野菜の炒め物 白菜とカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	ナポリタン ナゲット コールスローサラダ スープ 果物	豚肉の山椒煮 花野菜の炒め物 ひじきの白和え 御飯 清まし汁 果物	チキン南蛮 厚揚げの煮物 小松菜としめじの和え物 御飯 清まし汁 果物	アジのカレー焼き 蓮根の甘辛煮 葉の花のオーロラソース和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ	黒糖ケーキ	りんごムース	おはぎ	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
夕食	サワラの南部焼き 里芋の煮ころがし なすと旬菜の煮浸し 御飯 味噌汁	黄金カレイの煮付け ひき肉と青菜の炒め物 もやしの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	白身魚のみりん焼き 筍の土佐煮 ほうれんそうのくるみ和え 御飯 味噌汁	肉団子の旨煮 海老と青菜のソテー 卵豆腐 御飯 味噌汁	メダイの柚庵焼き 冬瓜のそぼろ煮 春菊のドレッシング和え 麦御飯 味噌汁	タラちり風 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	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:1601 タンパク:65.8 脂質:47.2 食塩相当量:8.9	エネルギー:1711 タンパク:74.1 脂質:53.2 食塩相当量:8.5	エネルギー:1604 タンパク:71.7 脂質:41.8 食塩相当量:9.6	エネルギー:1597 タンパク:58.6 脂質:50.6 食塩相当量:11.3	エネルギー:1537 タンパク:57.9 脂質:40.2 食塩相当量:8.3	エネルギー:1627 タンパク:75.7 脂質:41.8 食塩相当量:9.5	エネルギー:1610 タンパク:70.3 脂質:45.2 食塩相当量:8.5

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2026年9月28日～9月30日

旬の食材～里芋～

低温と乾燥が苦手な、泥つきのまま湿らせた新聞紙で包み日の当たらない風通しのよい場所で保存するとよいそうです。ぬめり成分は体内の免疫力を高める効果があります。腸内環境を整える食物繊維も豊富です。



	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
朝 和 食	ハムとキャベツのケチャップ炒め ミモザサラダ 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 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	マカロニと野菜の和風コンソメ煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ハムとキャベツのケチャップ炒め ミモザサラダ 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 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	マカロニと野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	三色丼 青菜の煮浸し 切り干し大根の柚子あえ 味噌汁 果物	ブリの煮付け ぜんまいの炒め物 みつばの山葵マヨ和え 御飯 味噌汁 果物	ハンバーグのクリームソース いんげんと玉ねぎのソテー キャベツのドレッシング和え 御飯 スープ 果物
おやつ	杏仁豆腐	コーヒールール	南瓜プリン
夕食	メバルの照り焼き 高野豆腐の炊き合わせ トマトの和え物 わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の胡麻味噌炒め 冬瓜のカニあんかけ 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
	エネルギー:1612 タンパク:67.1 脂質:42.9 食塩相当量:9.1	エネルギー:1699 タンパク:71.5 脂質:55 食塩相当量:9.5	エネルギー:1642 タンパク:61.8 脂質:43.2 食塩相当量:8.4

