く週間献立表> ソナーレ石神井

2025年12月1日~2025年12月7日

季節の言葉~大雪(たいせつ)~

大雪とは、雪が盛んに降りだす頃という意味で、山の峰々は雪をかぶり、 平地にも雪が降る時期です。その字のごとく大雪になる地域もあり、 雪の重みで木々の枝が折れないよう、雪吊りをするところが多くなります。



	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	るこころが多くなりま 12月6日(土)	12月7日(日)
							434.90
			The state of the s				
	ハムとキャベツの味噌炒め	チーズとベーコンのスクランブルエッグ	肉じゃが	鶏肉と野菜の塩麹炒め	スパニッシュオムレツ	豆腐ハンバーグの茸あんかけ	チーズオムレツ
朝	春雨サラダ	マカロニサラダ	いんげんの胡麻和え	温野菜サラダ	ポテトサラダ	和風マリネ	スパゲッティサラダ
	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮
和	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ハムとキャベツのソテー	チーズとベーコンのスクランブルエッグ	豚肉と野菜の洋風煮	鶏肉と野菜のソテー	スパニッシュオムレツ	豆腐ハンバーグの茸あんかけ	チーズオムレツ
朝	春雨サラダ	マカロニサラダ	いんげんのドレ和え	温野菜サラダ	ポテトサラダ	トマトマリネ	スパゲッティサラダ
	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム
洋	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	ポタージュ	スープ	ポタージュ	スープ	ポタージュ	スープ	スープ
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ハヤシライス	鶏肉のパン粉焼き	アジの南蛮漬け風	たぬきそば	アカウオのレモン蒸し	牛肉と筍の煮物	白身魚の和風だれ
_	コーンサラダ	茸のソテー	焼き豆腐の田楽	竹輪の磯部揚げ	金平牛蒡	ツナといんげんの炒め物	こんにゃくのピリ辛炒め
昼	ピクルス	花野菜のマリネ	アスパラの柚子和え	春菊のお浸し	車麩の土佐和え	海草サラダ	小松菜のわさび和え
	スープ	御飯	御飯	果物	御飯	御飯	御飯
食	果物	スープ	清まし汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁
		果物	果物		果物	果物	果物
お	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	南瓜のムース	コーヒーロールケーキ	フルーチェ	チョコまんじゅう
やつ							
	ブリの塩焼き	タラの煮付け	豚のみぞれ煮	シーフードと白菜の中華炒め	卵内のサカ州ル	サケの西京焼き	鶏肉の塩麹焼き
	タ瓜とイカの煮物	厚揚げの塩炒め	豚のみてれ点 筍の炒め物	しゅうまい	持肉の日子炒め さつま芋の旨煮	彩り野菜つみれの煮物	
タ	や瓜と1万の煮物 小松菜の辛子和え	厚揚けの塩炒め 枝豆の和え物	自の炒め物 白菜の和え物	ナムル	オクラのしらす和え	彩り野菜つみれの煮物 きゅうりの和風オイル和え	
	か松采の辛于和え	校豆の和え物 菜飯	御飯	 御飯	オクラのしらす 和え 御飯	御飯	御飯
食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	^{- -}			味噌汁
	が順江		・	中華 ハ ーノ 	月まし汁	月まし汁	水平百八
	エネルキ゛ー: 1715 タンパ・ク: 66.5	エネルキ゛ー: 1715 タンパ゜ク: 78.7	エネルキ*ー: 1614 タンパク: 71	エネルキ*-:1533 タンパ°ク:66.3	エネルキ*ー: 1743 タンパウ: 63.9	エネルキ゛ー: 1639 タンパ・ク: 82	エネルキー: 1723 タンパク: 74.9
	脂質:68.6 食塩相当量:7.9	脂質:74.5 食塩相当量:7.9	脂質:53.2 食塩相当量:10			脂質:53.4 食塩相当量:9.6	脂質:43.2 食塩相当量:10.3
	※仕人れ等の都合により一部献立	なを変更する場合がございますので	、あらかじめこ了承下さいませ。			株式会社 コ	人士ノフン

く週間献立表> ソナーレ石神井

2025年12月8日~2025年12月14日





大根は、秋から冬にかけて一番おいしい時期です。 このころのものは甘みも強くみずみずしいのが特徴です。 辛み成分のソチオシアナートには血液をサラサラにしたり 殺菌作用などがあります。



	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
	12ЛОЦ(Л)	12ЛОЦ(Х)			1277 1211(11/11/11/11/11/11/11/11/11/11/11/11/1	12月10日(工)	12/3 14 (11/
					- 14		1
							A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH
	ウインナーとピーマンの醤油炒め	コーン入りスクランブルエッグ	豚肉と根菜の甘辛煮	ハムとキャベツの塩だれ炒め	カニカマの玉子とじ	ポークビーンズ	ツナと玉ねぎのせオムレツ
古日		牛蒡サラダ	いんげんのくるみ和え		ポテトサラダ	コールスローサラダ	スパゲッティサラダ
4 77	旧煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	田煮	佃煮
和	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
114		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	1 10	1 10	1 10	1 10	1 10	1 10	1 10
	ウインナーとピーマンのソテー	コーン入りスクランブルエッグ	豚肉と根菜の洋風煮	ハムとキャベツの塩だれ炒め	カニカマと卵の炒め物	ポークビーンズ	ツナと玉ねぎのせオムレツ
朝		牛蒡サラダ	いんげんのくるみ和え		ポテトサラダ	コールスローサラダ	スパゲッティサラダ
175		ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム
洋	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	ポタージュ	スープ	ポタージュ	スープ	ポタージュ	スープ	スープ
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	豚丼	白身魚のしそ焼き	肉団子の旨煮	味噌ラーメン	豚肉の生姜焼き	アジの梅煮	白身魚フライ
	高野豆腐の炊き合わせ	さつま芋の甘煮	切り昆布の炒め物	ギョウザ	車麩の含め煮	ぜんまいの炒め物	ひじきの煮物
昼	オクラのたらこ和え	ピーマンとカニカマの和え物	枝豆の和え物	ザーサイ和え	青菜のしそ和え	大根と竹輪の和え物	白菜の浅漬け
	清まし汁	御飯	御飯	果物	御飯	御飯	御飯
食	果物	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁
		果物	果物		果物	果物	果物
おや	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	上用饅頭	いちごムース	ショコラマフィン	南瓜プリン
やつ							
	サワラの煮付け	鶏肉の唐揚げ	サバの塩焼き	鶏肉のマヨネーズソース	マカウナの老什け	照焼きハンバーグ	鶏肉の葱味噌炒め
	******	場内の店物の 切り干大根の煮物	厚揚げの煮物	きつま芋と林檎の甘煮			実際の意味情がの 里芋の煮ころがし
タ	和風マリネ	浅漬け	序物けの点物 キャベツの甘酢和え	青梗菜のドレ和え		ほうれん草の黄身和え	
	かり御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
食	味噌汁	岬駅 清まし汁	^岬	岬 駅 清まし汁	^岬	スープ	岬駅 清まし汁
	☆ 小*日 / l	月みし川	"/小"日 /	月みし川	"/小"日 /	^ /	月みし川
	エネルキ*ー: 1611 タンパ°ク: 65.8	エネルキ゛ー: 1895 タンパ゜ク: 72.7	エネルキ゛ー: 1922 タンパ゜ク: 78.5	エネルキー: 1501 タンパック: 58.6	エネルキ*ー: 1527 タンパ [°] ク: 64.4	エネルキー: 1706 タンパク: 70.2	エネルキ*ー: 1643 タンパ [°] ク: 71.8
	脂質:58.7 食塩相当量:7.8	脂質:70 食塩相当量:8.8	脂質:75.7 食塩相当量:15.3			脂質:61 食塩相当量:12.4	脂質:53.9 食塩相当量:9.6
	ベル人れ寺の都台により一部献立	エを変更する場合がございますので	、のらかしめこ」承下さいませ。			株式会社 コ	ヘモノフン

く週間献立表> ソナーレ石神井

2025年12月15日~2025年12月21日

~南瓜~



冬至の行事食 冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。 かぼちゃは別名「なんきん」で運盛りのひとつです。

> ビタミンAやカロチンが豊富なため風邪や脳血管疾患予防に効果的です。 かぼちゃの収穫時期は夏ですが、長期保存が効くことから、

冬に栄養をとるための腎人の知恵でもあります。

_	冬に宋養をとるための賢人の知思でもあります。						
	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
						1	
	ジャーマンポテト	ハムエッグ	和風ロールキャベツ	五目野菜炒め	ミックスベジタブルのせオムレツ	さつま揚げと根菜の甘辛煮	オムレツ茸あんかけ
朝	茸の和風マリネ	南瓜サラダ	オクラと昆布の和え物	春雨サラダ	牛蒡サラダ	わかめ生姜和え	さつま芋サラダ
	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮
和	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ジャーマンポテト	ハムエッグ	ロールキャベツ	五目野菜のソテー	ミックスベジタブルのせオムレツ	さつま揚げと根菜の洋風煮	オムレツ茸あんかけ
朝	茸の和風マリネ	南瓜サラダ	オクラサラダ	春雨サラダ	牛蒡サラダ	海草サラダ	さつま芋サラダ
	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム
洋	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	ポタージュ	スープ	ポタージュ	スープ	ポタージュ	スープ	スープ
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	中華井	タラの煮付け	鶏肉のおろし煮	和風スパゲティ	豚肉の山椒煮	チキン南蛮	アジのカレー焼き
	カニシューマイ	ひき肉と青菜の炒め物	茸と野菜の炒め物	ナゲット	カリフラワーの炒め物	車麩の含め煮	切り干大根の煮物
昼	トマトの中華和え	もやしの酢味噌かけ	大根とカニカマの和え物	コールスローサラダ	ひじきとツナの和え物	小松菜の柚子香和え	花野菜のオーロラソース和え
	中華ス一プ	御飯	御飯	スープ	御飯	御飯	御飯
食	果物	味噌汁	味噌汁	果物	清まし汁	清まし汁	清まし汁
D		果物	果物		果物	果物	果物
お	ふわふわワッフル	ストロベリームース	南瓜まんじゅう	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
や	15 m 1 2 2 2 2 2 2		111720000000	NAME OF	52 (7)		74720110017
つ							
		豚肉の香味炒め	白身魚のみりん焼き		サバの柚庵焼き	黄金カレイの煮付け	
-	高野豆腐の炊き合わせ		冬瓜のそぼろ煮	コンソメポテト	がんもの煮物	こんにゃくのピリ辛炒め	
9	なすと旬菜の和え物	いかときゅうりの梅肉あえ	ブロッコリーのくるみ和え	ミックスビーンズのマリネ	青菜の土佐和え		きゅうりの塩昆布和え
食	御飯	御飯	わかめ御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	清まし汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	清まし汁
	エネルキー: 1536 タンパク: 67.1 脂質: 52.2 食塩相当量: 8.2	エネルキー: 1781 タンパク: 76.4 脂質: 66.8 食塩相当量: 9.1		エネルキ・-: 1676 タンパク: 68.9 脂質: 54.6 食塩相当量: 10		エネルキー: 1612 タンパク: 70.6 脂質: 40.6 食塩相当量: 11.3	
		Zを変更する場合がございますので		"月天"。 天"里旧一里。10	過天 八型旧二主	株式会社コ	

<週間献立表> ソナーレ石神井

旬の食材~小松菜~

「天然のサプリメント」といわれるほど高い栄養価のある小松菜です。 鮮たどのビタミンのが典官に今まれる合材と一緒に合べることで

12月22日(月) 12月23日(火) 12月26日(木) 12月26日(金) 12月27日(土) 12月28日(日) 12月28日(日) 12月27日(土) 12月28日(日) 12月28日(日) 12月27日(土) 12月28日(日) 12	2025年12月22日~2025年12月28日			鮭などのビタミンDが豊富に含まれる食材と一緒に食べることで、 カルシウムの吸収率が上がります。				
期 個無 個素 上野菜サラダ 個素 も業サラダ 個素 御飯 御飯 中間 も業サラダ 御飯 中間 も業サラダ のでリネ 中乳 もましたできる者 中のでリネ 中乳 でカロニサラダ のでリネ のでリネ 中乳 でカロニサラダ のでは 中乳 なめたけ和え の御飯 中間 中乳 でカロニサラダ 中乳 でカロニサラダ 中乳 でカロニサラダ シャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジ		12月22日(月)	12月23日(火)				12月27日(土)	12月28日(日)
期 個無 個素 上野菜サラダ 個素 も業サラダ 個素 御飯 御飯 中間 も業サラダ 御飯 中間 も業サラダ のでリネ 中乳 もましたできる者 中のでリネ 中乳 でカロニサラダ のでリネ のでリネ 中乳 でカロニサラダ のでは 中乳 なめたけ和え の御飯 中間 中乳 でカロニサラダ 中乳 でカロニサラダ 中乳 でカロニサラダ シャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジ								
田煮 御飯		鶏肉とピーマンの塩炒め		肉じゃが	ひき肉とアスパラの炒め物	野菜のせオムレツ	彩り団子と野菜の炊き合わせ	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ
### 神歌 は は は は は は は は は は は は は は は は は は	朝	温野菜サラダ	牛蒡サラダ	旬菜の柚子和え	人参のマリネ	マカロニサラダ	なめたけ和え	南瓜サラダ
株噌汁 株剤 株剤 大利 株剤 大利 株剤 大利 株剤 大利 大利 株剤 大利 株剤 大利 大利 大利 大利 大利 大利 大利 大		佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮
# 中乳	和	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
調点とピーマンのソテー ベーコンエッグ 豚肉と野菜の洋風煮 句菜の柚子和え ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム ジャム バン バン バン バン バン バン バン バ		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
朝 温野菜サラダ ジャム 中男 白菜の柚子和え ジャム 人参のマリネ ジャム マカロニサラダ ジャム なめたけ和え ジャム 南瓜サラダ ジャム ジャム バン スープ 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 カース フライ盛合せ 筍と車髪の炊き合わけ インムの他の表物 インスープ インムの他の 一大ムの 一大ムの 一大ムの 一大ムの 一大ムの 一大ムの 一大ムの 一大ム	食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
注 パン パン ボタージュ 中乳 ジャム パン パン ・ボタージュ 中乳 ジャム パン パン ・ボタージュ 中乳 ジャム パン パン ・ボタージュ 中乳 ジャム パン ・ボタージュ 中乳 ジャム パン ・ボタージュ 中乳 ジャム パン ・ボタージュ 中乳 ジャム パン ・ボタージュ 中乳 ジャム パン ・ボタージュ 中乳 ジャム パン ・ボタージュ 中乳 ジャム ・マープ ・マープ ・マープ ・マープ ・果物 ボックのクリーム煮 ・マーペツのトレッシング和え 御飯 ・スープ ・果物 塩ラーメン ・オョウザ ・オームル ・スの即席漬け ・カステラ 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 ナスの即席漬け 一般飯 ・清まし汁 ・果物 オームル ・大のの即席漬け ・マープ ・スののでは焼き ・マープ・マースが ・マースが ・マースが ・マースが ・マースが ・マースが ・マースが ・マースが ・マースが ・マースが ・マースが ・ロ菜のしらす和え 御飯 ・清まし汁 ・マトの和え物 御飯 ・清まし汁 ・マースが ・マー、マー、マー、マー、マー、マー、マー、マー、マー、マー ・マー、マー、マー、マー、マー ・マー、マー、マー ・マー ・マー ・マー ・マー ・マー ・マー ・マー ・マー ・マー ・		鶏肉とピーマンのソテー	ベーコンエッグ	豚肉と野菜の洋風煮	ひき肉とアスパラのソテー	野菜のせオムレツ	彩り団子と野菜の洋風煮	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ
洋 成 大型 パン ボタージュ 牛乳 パン 大型 パン スープ 牛乳 パン 大型 パン スープ 牛乳 パン スープ 牛乳 パン スープ 牛乳 パン スープ 牛乳 パン スープ 牛乳 パン スープ 牛乳 パン スープ 牛乳 パン スープ キャベツのドレッシング和え 御飯 味噌汁 果物 版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 アフライ盛合せ 筍と車麩の炊き合われ ナスの即席漬け 御飯 清まし汁 果物 オーベツのドレッシング和え 御飯 来噌汁 果物 オーベツのドレッシング和え 御飯 末間計 上マトの和え物 御飯 御飯 はいんげんの和え物 御飯 職飯 職飯 職飯 清まし汁 本ツケの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 いんどもやしのドレッシング和え 御飯 職飯 職飯 職飯 職飯 職飯 職飯 清まし汁 現内のみルタル焼き 南瓜のほっこり煮 小松菜の辛し和え 御飯 東館 大根の梅肉和え 御飯 東館 計まし汁 アカウオの生姜煮 金平牛蒡 大根の梅肉和え 御飯 東飯 味噌汁 類肉のネギソースが 長うれん草と茸の煮浸 大根の梅肉和え 御飯 東飯 味噌汁 大根の梅肉和え 御飯 東飯 味噌汁 関助 東飯 味噌汁 大根の梅肉和え 御飯 東飯 株噌汁 御飯 東飯 株噌汁 株噌汁 大根の梅肉和え 御飯 東飯 株噌汁	朝	温野菜サラダ	牛蒡サラダ	旬菜の柚子和え	人参のマリネ	マカロニサラダ	なめたけ和え	南瓜サラダ
ボタージュ		ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム
食 牛乳 大力 大品 大日盛合せ おいけ、大口の上の大のとは、大田の自身のたまれ、大田の自身のでは、大田のをは、大田のをは、大田のをは、大田のをは、大田のをは、大田のをは、大田のをは、大田のをは、大田のをは、大田の本のより、大	洋	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
本の			スープ	ポタージュ	スープ	ポタージュ	スープ	スープ
■	食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
■		二色甘	ブリの老付け	ハンバーグのクリール考		作ラー かん		フライ成合サ
本ャベツのしらす和え 「中で			. ,		The state of the s			
食 味噌汁 果物 御飯 味噌汁 果物 御飯 スープ 果物 果物 果物 御飯 清まし汁 果物 果物 御飯 清まし汁 上やたの和えか 御飯 味噌汁 果物 御飯 清まし汁 果物 御飯 清まし汁 果物 御飯 清まし汁 果物 御飯 清まし汁 本いや 高野豆腐の炊き合わせ 白菜のしらす和え 御飯 よいんどもやしのドレッシング和え 御飯 味噌汁 果物 本のタルタル焼き 南瓜のほっこり煮 いんどもやしのドレッシング和え 御飯 味噌汁 アカウオの生姜煮 金平牛蒡 枝豆の和え物 菜飯 味噌汁 独ののタルタル焼き 南瓜のほっこり煮 いんばんの和え 御飯 味噌汁 大根の梅肉和え 御飯 清まし汁	昼							
食果物味噌汁 果物スープ 果物精神清まし汁 果物おっつ クラの和風ムニエル 高野豆腐の炊き合わせ トマトの和え物 御飯 清まし汁カステラようかん柚子まんじゅうフルーチェ(ピーチ)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 清まし汁鶏肉の胡麻味噌炒め 白菜のしらす和え 御飯 味噌汁白身魚の酒蒸し 五目煮豆 ハムともやしのドレッシング和え 御飯 味噌汁鶏肉のタルタル焼き 専瓜のほっこり煮 いんばんの和え物 御飯 味噌汁アカウオの生姜煮 金平牛蒡 は豆の和え物 一様豆の和え物 一様豆の和え物 一様豆の和え物 一様豆の和え物 一様豆の和え物 一様豆の和え物 一様豆の和え物 一様豆の和え物 一様豆の和え物 一様豆の和え物 一様豆の和え物 一様豆の和え物 一様回飯 「清まし汁」					グリスマス			
表 やっ つ を					特別食	A 170		
## まました	食	木10						
夕夕ラの和風ムニエル 高野豆腐の炊き合わせ トマトの和え物 (味噌汁)鶏肉の胡麻味噌炒め 白菜のしらす和え 御飯 味噌汁白身魚の酒蒸し 本ッケの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 いんげんの和え物 御飯 味噌汁鶏肉のタルタル焼き 南瓜のほっこり煮 いんげんの和え物 一次松菜の辛し和え 一次 一切 中域 一次<			* 100	×100			X 100	米物
夕夕ラの和風ムニエル 高野豆腐の炊き合わせ トマトの和え物 (味噌汁)鶏肉の胡麻味噌炒め 白菜のしらす和え 御飯 味噌汁白身魚の酒蒸し 本ッケの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 いんげんの和え物 御飯 味噌汁鶏肉のタルタル焼き 南瓜のほっこり煮 いんげんの和え物 一次松菜の辛し和え 一次 一切 中域 一次<	おお	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	フルーチェ(ピーチ)
夕食 高野豆腐の炊き合わせトマトの和え物 御飯 味噌汁 さつま芋のカニあんかけ 白菜のしらす和え 御飯 味噌汁 五目煮豆 ハムともやしのドレッシング和え 御飯 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 いんげんの和え物 御飯 味噌汁 南瓜のほっこり煮 大根の梅肉和え 御飯 味噌汁 金平牛蒡 枝豆の和え物 菜飯 味噌汁 はらうれん草と茸の煮浸 大根の梅肉和え 御飯 味噌汁								
夕 食 飲味噌汁 白菜のしらす和え 御飯 御飯 清まし汁 ハムともやしのドレッシング和え 御飯 御飯 味噌汁 いんげんの和え物 御飯 味噌汁 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁 枝豆の和え物 菜飯 味噌汁 大根の梅肉和え 御飯 味噌汁		タラの和風ムニエル	鶏肉の胡麻味噌炒め	白身魚の酒蒸し		鶏肉のタルタル焼き	アカウオの生姜煮	鶏肉のネギソースかけ
食 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 御飯 中曜汁 中曜計 <th>_</th> <th>高野豆腐の炊き合わせ</th> <th>さつま芋のカニあんかけ</th> <th>五目煮豆</th> <th>冬瓜のそぼろ煮</th> <th>南瓜のほっこり煮</th> <th>金平牛蒡</th> <th>ほうれん草と茸の煮浸し</th>	_	高野豆腐の炊き合わせ	さつま芋のカニあんかけ	五目煮豆	冬瓜のそぼろ煮	南瓜のほっこり煮	金平牛蒡	ほうれん草と茸の煮浸し
味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 は噌汁 は水噌汁 は水噌汁 は水噌汁 は水噌汁 は水噌汁 は水噌汁 は水噌	9	トマトの和え物	白菜のしらす和え	ハムともやしのドレッシング和え	いんげんの和え物	小松菜の辛し和え	枝豆の和え物	大根の梅肉和え
味噌汁	食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	菜飯	御飯
エネルギー: 1617 タンパク: 73.1 エネルギー: 1767 タンパク: 73.2 エネルギー: 1617 タンパク: 65.4 エネルギー: 1528 タンパク: 69.3 エネルギー: 1832 タンパク: 66.9 エネルギー: 1816 タンパク: 72.8 エネルギー: 1723 タンパク: 71.9	_	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清まし汁
		エネルキ*ー:1617 タンハ°ク:73.1	エネルキ*ー: 1767 タンパ [°] ク: 73.2	エネルキー: 1617 タンパク: 65.4	エネルキ*ー: 1528 タンパ [°] ク: 69.3	エネルキ*ー:1832 タンハ°ク:66.9	エネルキ*ー: 1816 タンパ°ク: 72.8	エネルキ*ー: 1723 タンハ°ク: 71.9

<週間献立表> ソナーレ石神井

2025年12月29日~2025年12月31日

※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。

ご挨拶

2025年もいよいよ残すところあと僅かとなりました。 今年も毎日お食事を召し上がって頂いた皆様に熱い御礼と 感謝の言葉を述べさせて頂きたいと思います。 2026年も感謝の気持ちを忘れず、精進して参りたいと思います。



			2026年も窓	《謝の気持ちを忘れず、精進して参りたいと思います。	
	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)		
	ハムとキャベツのケチャップ炒め	ツナ入りスクランブルエッグ	いか団子と野菜の煮物		
朝	春雨サラダ	ポテトサラダ	キャベツのわさび醤油		
	佃煮	佃煮	佃煮		290/
和	御飯	御飯	御飯	+ 1/2 NIC.	XX1.
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	******	
食	牛乳	牛乳	牛乳	AY / + * W * * *	
				≥ * € *\$\$#. }	> ★←←+
		ツナ入りスクランブルエッグ		7/N + *** + **	XIXX +.
朝		ポテトサラダ	コールスローサラダ	* 1111/2/5	XXXX+L+AT
	ジャム	ジャム	ジャム		ALX, NA
洋	パン	パン	パン	$=$ \approx \approx	* * * *
	ポタージュ	スープ	ポタージュ		+
茛	牛乳	牛乳	牛乳		+ WILW +
		1	<u></u>	+11/10	
	中華あんかけ卵とじ丼	· ·	年越しそば		
昼	春巻き		がんもの炊合せ	* //	+ ~~~
-	もやしの中華和え	白菜のゆかり和え	青菜の胡麻和え		$x_{i} + \sum_{i} x_{i}$
	中華スープ	御飯 味噌汁	果物		VE SOLE
食	果物	果物			アメカルイメ
		木170			
お	+25 P	31 B & H 12 H	>		KK +!//\\\
のや	カスタードワッフル	ストロベリーゼリー	ミニマフィン	なん。 たいまい ひ	MINI
2				★ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
	サワラの照り焼き	鶏肉の甘辛炒め	白身魚の茸あんかけ	THE WEEK CALL	x, ≥** \\
_		***************************************	茄子の炒め物		H. WILL
タ	かぶの甘酢和え	カリフラワーのたらこ和え			**************************************
食	わかめ御飯	御飯	御飯		** + + **
	味噌汁	味噌汁	清まし汁		77 + P
	Think' appel to the second	-tut* 4000 to %		* > + 1 × V	74. // X
	エネルキー: 1565 タンハク: 59.6 脂質: 46 食塩相当量: 8.3	エネルキー: 1690 タンパク: 79.6 脂質: 49.8 食塩相当量: 8.7	エネルキー: 1703 タンパク: 74.8 脂質: 55.6 食塩相当量: 11.8	楽ジンとして	N * • * 5 7