

<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)	12月6日(土)	12月7日(日)
							
朝食	ハムとキャベツの味噌炒め 春雨サラダ 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 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが いんげんの胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の塩麹炒め 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 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ 和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	ハムとキャベツのソテー 春雨サラダ 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 マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜の洋風煮 いんげんのドレ和え ジャム パン ポタージュ 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 ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳
	ハヤシライス コーンサラダ ピクルス 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	アジの南蛮漬け風 焼き豆腐の田楽 アスパラの柚子和え 御飯 清まし汁 果物	たぬきそば 竹輪の磯部揚げ 春菊のお浸し 果物	アカウオのレモン蒸し 金平牛蒡 車麴の土佐和え 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	白身魚の和風だれ こんにゃくのピリ辛炒め 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁 果物
	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	南瓜のムース	コーヒロールケーキ	フルーチェ	チョコまんじゅう
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 厚揚げの塩炒め 枝豆の和え物 菜飯 味噌汁	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 白菜の和え物 御飯 味噌汁	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	鶏肉の甘辛炒め さつま芋の旨煮 オクラのしらす和え 御飯 清まし汁	サケの西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりの和風オイル和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麹焼き 魚河岸の煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1715 脂質:68.6 タンパク:66.5 食塩相当量:7.9	エネルギー:1715 脂質:74.5 タンパク:78.7 食塩相当量:7.9	エネルギー:1614 脂質:53.2 タンパク:71 食塩相当量:10	エネルギー:1533 脂質:40.9 タンパク:66.3 食塩相当量:8.7	エネルギー:1743 脂質:52.3 タンパク:63.9 食塩相当量:8.4	エネルギー:1639 脂質:53.4 タンパク:82 食塩相当量:9.6	エネルギー:1723 脂質:43.2 タンパク:74.9 食塩相当量:10.3

※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

2025年12月8日～2025年12月14日

旬の食材～大根～



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)
朝食	ウインナーとピーマンの醤油炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 いんげんのくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツの塩だれ炒め じゃこの酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とじ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと玉ねぎのせオムレツ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	ウインナーとピーマンのソテー 旬菜のドレ和え 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 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 いんげんのくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムとキャベツの塩だれ炒め じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナと玉ねぎのせオムレツ スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳
	豚丼 高野豆腐の炊き合わせ オクラのたらこ和え 清まし汁 果物	白身魚のしそ焼き さつま芋の甘煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	肉団子の旨煮 切り昆布の炒め物 枝豆の和え物 御飯 味噌汁 果物	味噌ラーメン ギョウザ ザーサイ和え 果物	豚肉の生姜焼き 車麩の含め煮 青菜のしそ和え 御飯 味噌汁 果物	アジの梅煮 ぜんまいの炒め物 大根と竹輪の和え物 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
	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
夕食	サワラの煮付け 茸と竹輪の炒め物 和風マリネ ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 切り干大根の煮物 浅漬け 御飯 清まし汁	サバの塩焼き 厚揚げの煮物 キャベツの甘酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース さつま芋と林檎の甘煮 青梗菜のドレ和え 御飯 清まし汁	アカウオの煮付け 蓮根の胡麻炒め カリフラワーの柚子風味 御飯 味噌汁	照焼きハンバーグ スナップエンドウのソテー ほうれん草の黄身和え 御飯 スープ	鶏肉の葱味噌炒め 里芋の煮ころがし ピーマンとじゃこの和え物 御飯 清まし汁
	エネルギー:1611 タンパク:65.8 脂質:58.7 食塩相当量:7.8	エネルギー:1895 タンパク:72.7 脂質:70 食塩相当量:8.8	エネルギー:1922 タンパク:78.5 脂質:75.7 食塩相当量:15.3	エネルギー:1501 タンパク:58.6 脂質:40.2 食塩相当量:8.7	エネルギー:1527 タンパク:64.4 脂質:50.2 食塩相当量:8.3	エネルギー:1706 タンパク:70.2 脂質:61 食塩相当量:12.4	エネルギー:1643 タンパク:71.8 脂質:53.9 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

2025年12月15日～2025年12月21日

冬至の行事食
～南瓜～



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やカロテ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賢人の知恵でもあります。

	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)						
朝 和 食	ジャーマンポテト 茸の和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ オクラと昆布の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目野菜炒め 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ミックスベジタブルのせオムレツ 牛蒡サラダ 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	オムレツ茸あんかけ さつま芋サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳						
朝 洋 食	ジャーマンポテト 茸の和風マリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ オクラサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	五目野菜のソテー 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ミックスベジタブルのせオムレツ 牛蒡サラダ 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	オムレツ茸あんかけ さつま芋サラダ 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	タラの煮付け ひき肉と青菜の炒め物 もやしの酢味噌かけ 御飯 味噌汁 果物	鶏肉のおろし煮 茸と野菜の炒め物 大根とカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	和風スパゲティ ナゲット コールスローサラダ スープ 果物	豚肉の山椒煮 カリフラワーの炒め物 ひじきとツナの和え物 御飯 清まし汁 果物	チキン南蛮 車麩の含め煮 小松菜の柚子香和え 御飯 清まし汁 果物	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	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						
夕食	サワラの南部焼き 高野豆腐の炊き合わせ なすと旬菜の和え物 御飯 味噌汁	豚肉の香味炒め さつま芋の旨煮 いかときゅうりの梅肉あえ 御飯 清まし汁	白身魚のみりん焼き 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのくすみ和え わかめ御飯 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	サバの柚庵焼き がんもの煮物 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁	黄金カレイの煮付け 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:1536 タンパク:67.1 脂質:52.2 食塩相当量:8.2		エネルギー:1781 タンパク:76.4 脂質:66.8 食塩相当量:9.1		エネルギー:1816 タンパク:76.9 脂質:55.4 食塩相当量:11		エネルギー:1676 タンパク:68.9 脂質:54.6 食塩相当量:10		エネルギー:1886 タンパク:79.1 脂質:78.6 食塩相当量:9.3		エネルギー:1612 タンパク:70.6 脂質:40.6 食塩相当量:11.3		エネルギー:1806 タンパク:77.1 脂質:59.5 食塩相当量:9.5	

※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

2025年12月22日～2025年12月28日

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。
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。



	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)						
朝食	鶏肉とピーマンの塩炒め 温野菜サラダ 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	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	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳						
	鶏肉とピーマンのソテー 温野菜サラダ 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	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	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳						
	昼食	三色丼 青菜と油揚げの煮浸し キャベツのしらす和え 味噌汁 果物	ブリの煮付け ぜんまいの炒め物 菜の花の山葵マヨ和え 御飯 味噌汁 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 ナスの即席漬け 御飯 味噌汁 果物					
		おやつ	チョコムース	たいやき		コーヒゼリー	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	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 さつま芋のカニあんかけ 白菜のしらす和え 御飯 清まし汁		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	ホッケの塩焼き 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 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 菜飯 味噌汁	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:1617 タンパク:73.1 脂質:52.7 食塩相当量:8.6		エネルギー:1767 タンパク:73.2 脂質:66.4 食塩相当量:9.5		エネルギー:1617 タンパク:65.4 脂質:42.7 食塩相当量:11.7		エネルギー:1528 タンパク:69.3 脂質:42.3 食塩相当量:9.6		エネルギー:1832 タンパク:66.9 脂質:64.6 食塩相当量:10.1		エネルギー:1816 タンパク:72.8 脂質:56.3 食塩相当量:14.3		エネルギー:1723 タンパク:71.9 脂質:50.6 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。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ石神井

2025年12月29日～2025年12月31日

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。



	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)
			
朝 和 食	ハムとキャベツのケチャップ炒め 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
朝 洋 食	ハムとキャベツのケチャップ炒め 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
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	年越しそば がんもの炊合せ 青菜の胡麻和え 果物
おやつ	カスタードワッフル	ストロベリーゼリー	ミニマフィン
夕食	サワラの照り焼き 茄子の揚げ浸し かぶの甘酢和え わかめ御飯 味噌汁	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	白身魚の茸あんかけ 茄子の炒め物 卵豆腐 御飯 清まし汁
エネルギー:1565 タンパク:59.6 エネルギー:1690 タンパク:79.6 エネルギー:1703 タンパク:74.8 脂質:46 食塩相当量:8.3 脂質:49.8 食塩相当量:8.7 脂質:55.6 食塩相当量:11.8			

※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。