＜週間献立表＞
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

2026年11月1日～11月8日

和食に込められた「感謝の文化」



11月3日の「文化の日」にちなんで、日本の「和食」に込められた文化をご紹介します。和食は、
旬の食材を活かし、自然の美しさや季節の移ろいを表現する食文化として、ユネスコ無形文化遺産に
登録されています。食材への感謝と、健康を願うおもてなしの心を大切に、美味しく食事をいただきましょう。

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
								
朝和食	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	いか団子と野菜の煮物 レタスの柑橘和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ さつま芋と林檎のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げとたっぷり野菜の煮物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	マカロニと野菜の和風コンソメ煮 彩り野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ 人参とレーズンのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	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	いか団子と野菜の洋風煮 レタスのマリネ 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 さつま芋と林檎のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	厚揚げとたっぷり野菜の洋風煮 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	マカロニと野菜のコンソメ煮 彩り野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スパニッシュオムレツ 人参とレーズンのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	メバルの胡麻だれ焼き 車麸の炊合せ 小松菜と油揚げの和え物 御飯 清まし汁 果物	三色丼 ふろふき大根 えのきの和え物 清まし汁 果物	アカウオの煮付け 蓮根金平 野菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 白菜とカニの和え物 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 冬瓜の煮物 オクラの酢味噌和え 御飯 清まし汁 果物	アジフライ 里芋の煮っ転がし 春菊のお浸し 御飯 清まし汁 果物	白身魚の煮付け 大根と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	カスタードワッフル	バニラムース	ミニマフィン	コーヒーゼリー	柚子まんじゅう	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース
夕食	豚肉のやわらか煮 ぜんまいの炒め物 和風コールスローサラダ 御飯 味噌汁	白身魚のしそ焼き 茄子の揚げ浸し アスパラのおかか和え 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 清まし汁	ブリの柚子香蒸し 海老団子の含め煮 いんげんとしめじの和え物 麦御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのソテー トマトと玉ねぎのフレンチ和え 御飯 スープ	タラのおろし煮 こんにゃくのピリ辛炒め 豆苗の胡麻じゃこ和え 御飯 味噌汁	肉豆腐 ごぼうとエリンギの炒め物 旬菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ 高野豆腐の煮物 胡瓜のしそ和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1750 タンパク:68.6 脂質:59.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1532 タンパク:65.1 脂質:41.6 食塩相当量:10	エネルギー:1722 タンパク:67 脂質:67.5 食塩相当量:8.2	エネルギー:1740 タンパク:68.9 脂質:58.4 食塩相当量:7.9	エネルギー:1670 タンパク:64.6 脂質:37.5 食塩相当量:10.3	エネルギー:1646 タンパク:67.6 脂質:41.9 食塩相当量:9.7	エネルギー:1686 タンパク:71 脂質:47.2 食塩相当量:8.1	エネルギー:1619 タンパク:64.2 脂質:40.4 食塩相当量:7.6

※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＞
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

2026年11月9日～11月16日

子どもの成長を祝う「七五三」



11月15日は、子どもの健やかな成長を祝い、感謝する「七五三」の行事があります。
このとき食べる千歳飴は、「細く長く、粘り強く」という長寿と成長への願いが込められた縁起物です。子どもたちの健やかな成長を願う気持ちを大切に、秋から冬への季節の変わり目を元気に過ごしましょう。

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)	11月16日(月)
								
朝和食	ハムと野菜のケチャップ炒め アスパラの和え物 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 菜の花のドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜ポトフ 蓮根のくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と白菜の炒め物 茸のおろしあえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え パプリカサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーとピーマンの醤油炒め ツナと野菜のマヨ和え 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	肉団子と根菜の含め煮 彩り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	ハムと野菜のケチャップ炒め アスパラの和え物 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 イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	旬野菜のポトフ 蓮根のくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ひき肉と白菜の炒め物 茸のドレッシングサラダ 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 パプリカサラダ 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 ツナと野菜のマヨ和え 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	肉団子と根菜の洋風煮 彩り野菜の和え物 ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カニピラフ ほうれん草とベーコンのソテー ミックスサラダ スープ 果物	アカウオのレモン蒸し 蕪のそぼろあんかけ 筍の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	牛肉と筍の煮物 さつま揚げと野菜の炒め物 茄子とセロリの浅漬け 御飯 清まし汁 果物	かき揚げそば がんもの炊き合わせ 高菜としらすの和え物 果物	銀ヒラスの塩麹焼き 卵の花 青梗菜とカニの和え物 御飯 味噌汁 果物	煮込みハンバーグ いんげんとコーンのコンソメ炒め アスパラのさっぱり和え 御飯 スープ 果物	フライ盛り合わせ 長芋としめじのあっさり煮 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物
おやつ	いちごマフィン	ようかん	薄皮まんじゅう	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	フルーチェ
夕食	サワラの照り焼き 春雨の炒め煮 蒲鉾と三つ葉のわさび和え わかめ御飯 味噌汁	豚肉の山椒煮 ピーマンと竹輪の塩炒め 三色甘酢和え 御飯 清まし汁	白身魚の和風ムニエル 南瓜の煮物 ハムと野菜のマヨ和え 御飯 味噌汁	カレイの煮付け 海老と野菜の炒め物 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁	鶏肉の甘辛炒め 彩り野菜つみれの煮物 オクラのとろろ昆布和え 御飯 清まし汁	白身魚のマスタードソース 車麸と長葱の煮物 水菜といかの和え物 御飯 清まし汁	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 花野菜の酢醤油和え 御飯 清まし汁	ブリの照り焼き 冬瓜とイカの煮物 もやしの和風ドレ和え 御飯 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1687 ﾀﾝﾊﾟｸ:66.4 脂質:47.2 食塩相当量:10.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1601 ﾀﾝﾊﾟｸ:68.7 脂質:40.9 食塩相当量:7.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1722 ﾀﾝﾊﾟｸ:69.4 脂質:51.5 食塩相当量:9.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1622 ﾀﾝﾊﾟｸ:75.8 脂質:42.8 食塩相当量:8.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1611 ﾀﾝﾊﾟｸ:67.5 脂質:45.3 食塩相当量:6.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1670 ﾀﾝﾊﾟｸ:72.3 脂質:54.7 食塩相当量:8.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1737 ﾀﾝﾊﾟｸ:60.9 脂質:66.5 食塩相当量:7.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1597 ﾀﾝﾊﾟｸ:60.4 脂質:49.2 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 コスモプラン

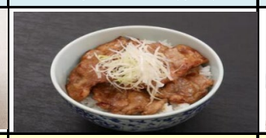
＜週間献立表＞
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

2026年11月17日～11月24日

日本の祭り～酉の市（とりのいち）～

毎年11月の酉の日に行われるお祭りで、鳥にちなんだ神社やお寺で開催されます。
商売繁盛のご利益があると言われ、運をかきこむ「熊手」が有名です。
11月最初の酉の日を「一の酉」として次が「二の酉」、次が「三の酉」と続きます。



	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)
								
朝和食	オムレツ 具だくさんソース 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 いんげんの生姜和え 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	カニカマの卵とじ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	野菜と大豆のトマト煮 もやしと胡瓜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ フレンチサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸の茸あんかけ 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 カリフラワーと彩り野菜のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	オムレツ 具だくさんソース 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 もやしとわかめの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ フレンチサラダ ジャム パン スープ 牛乳	魚河岸のコンソメ煮 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 カリフラワーと彩り野菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	タラの煮付け 茸の炒め物 胡瓜の梅おかか和え 御飯 清まし汁 果物	里芋と豚肉の旨煮 切り干大根の炒め物 白菜の和え物 御飯 味噌汁 果物	A.鶏と野菜の黒酢あん B.すけそうだらと野菜の黒酢あん ひじき煮 焼き茄子のしょうが醤油 御飯 味噌汁 オレンジ	鶏肉の唐揚げ 切り昆布の炒め物 浅漬け 御飯 味噌汁 果物	白身魚の和風だれ 金平牛蒡 小松菜のわさび和え 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	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 青菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	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	黒糖ケーキ	りんごムース	今川焼	ストロベリーゼリー
夕食	蒸し鶏の香味だれ ごぼうの炒め煮 オクラの和え物 御飯 味噌汁	アジの甘酢あんかけ 焼き豆腐の田楽 水菜の柚子和え 御飯 清まし汁	シーフードと白菜の中華炒め しゅうまい 彩りナムル 御飯 中華スープ	サケの西京焼き 高野豆腐のくずあんかけ 青菜のしらす和え ゆかり御飯 清まし汁	豚肉の胡麻炒め 南瓜のほっこり煮 大根と大葉の和え物 御飯 清まし汁	アカウオの酒蒸し さつま芋の旨煮 三つ葉の香味和え 御飯 味噌汁	アジの梅煮 こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース ハムとキャベツのコンソメ煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 清まし汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1546 ﾀﾝﾊﾟｸ:69.9 脂質:37.6 食塩相当量:7.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1534 ﾀﾝﾊﾟｸ:62.9 脂質:39.4 食塩相当量:6.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1704 ﾀﾝﾊﾟｸ:65.8 脂質:54.2 食塩相当量:7.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1746 ﾀﾝﾊﾟｸ:88.4 脂質:62.1 食塩相当量:9.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1630 ﾀﾝﾊﾟｸ:65.9 脂質:45.7 食塩相当量:8	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1524 ﾀﾝﾊﾟｸ:64.8 脂質:38.1 食塩相当量:9.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1727 ﾀﾝﾊﾟｸ:73.8 脂質:37 食塩相当量:8.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1563 ﾀﾝﾊﾟｸ:67.2 脂質:47 食塩相当量:7.6

※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＞
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

2026年11月25日～11月30日

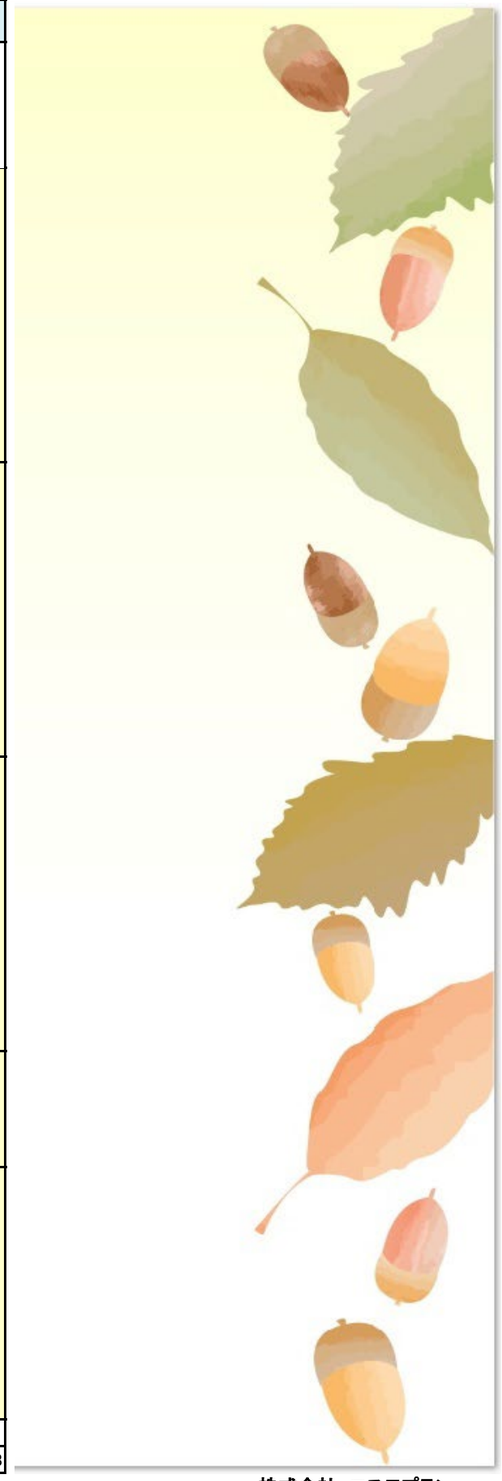
風邪予防に役立つ「春菊」の栄養



春菊の鮮やかな緑色には、カロテン（体内でビタミンAに変わる）が豊富に
含まれています。カロテンは、喉や鼻の粘膜を丈夫に保つ働きがあり、空気が乾燥する時期の
風邪予防に役立ちます。また、ビタミンCもく含まれるため、免疫力アップに関わる冬の優秀な食材です。

	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)
						
朝和食	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 ハムと野菜のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げと旬菜の炒めもの じゃことキャベツのピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ ブロッコリーの和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 大根と油揚げのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	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 ハムと野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	アンサンブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	厚揚げと旬菜のコンソメ炒め じゃことキャベツのピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ ブロッコリーのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 大根と油揚げのフレンチマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	照焼きハンバーグ ズッキーニと茄子のソテー 卵とブロッコリーのサラダ 御飯 スープ 果物	塩ラーメン ギョウザ ザーサイときくらげの和え物 果物	鶏肉の葱味噌炒め 冬瓜の煮物 人参と青菜の和え物 御飯 清まし汁 果物	カレイのしそ焼き 焼き豆腐のとろとろあんかけ 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 冷奴 御飯 清まし汁 果物	中華丼 春巻き トマトの中華和え 中華スープ 果物
おやつ	チョコまんじゅう	バナナムース	たいやき	杏仁豆腐	コーヒーロール	南瓜プリン
夕食	タラのバター醤油仕立て ぜんまいの炒め物 オクラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 車麸の含め煮 蓮根の柚子和え 御飯 味噌汁	白身魚の酒蒸し アスパラと野菜の炒め物 玉ねぎの和え物 御飯 味噌汁	肉団子のクリーム煮 野菜のコンソメ炒め ミックスビーンズの香草オイル和え 御飯 スープ	鶏肉の塩麹焼き 海老真丈の炊合せ 青梗菜のドレ和え 御飯 味噌汁	サワラの南蛮漬け 南瓜の煮物 茄子の生姜醤油和え 菜飯 味噌汁
	エネルギー：1621 タンパク：65.3 脂質：43.2 食塩相当量：7.2	エネルギー：1702 タンパク：70.2 脂質：44.8 食塩相当量：11.9	エネルギー：1573 タンパク：64.3 脂質：43 食塩相当量：7.4	エネルギー：1609 タンパク：65.1 脂質：47.2 食塩相当量：5.9	エネルギー：1719 タンパク：81.1 脂質：49.1 食塩相当量：7.8	エネルギー：1662 タンパク：67.9 脂質：56.3 食塩相当量：6.8

※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　コスモプラン