

<週間献立表>
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2024年5月1日～5月8日

端午の節句～5月5日～



端午の節句は日本では子どもの日としても有名です。

この時期に飾られるこいのぼりには、『たとえ困難に遭遇しても

逞しく立ち向かい、立身出世できるように』という願いが込められています。

また、柏餅やちまきはカヤの葉を使い、邪気払いの意味を込めるようになりました。



	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)
朝 和 食	かつま揚げと根菜の甘辛煮 春野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の炒め物 オクラのポン酢かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 白菜のドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの煮物 キャベツのマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の玉子とじ アスパラのドレッシングかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーの旨煮 青菜のなめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き ボイル野菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 しらすおろし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	はんぺんと根菜のコンソメ煮 春野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと青菜のソテー オクラサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 白菜のツナサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	柔かつみれのクリーム煮 キャベツのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	旬野菜の玉子とじ アスパラのドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーの洋風煮 青菜と茸のマスタード和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き ボイル野菜の胡麻ドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	ポークビーンズ 彩り野菜のソテー 人参のマリネ 御飯 スープ 果物	カレーうどん 高野豆腐のくずあんかけ 二色和え 果物	和風ハンバーグ 厚揚げの煮物 しらたきの和え物 御飯 味噌汁 果物	サワラのみりん醤油焼き 蓮根の金平 青梗菜の山葵和え 御飯 味噌汁 果物	鶏肉の塩麴焼き 一口がんもの煮物 菜の花の辛子和え 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス ポテトサラダ ピクルス スープ 果物	豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物	白身魚のソテー 五目煮豆 菜種和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	カスタードワッフル	杏仁豆腐	マフィン	ピーチゼリー	練りきり	チョコババロア	ドームケーキ	コーヒゼリー
夕食	サバの南蛮漬け 大根のそぼろあん もやしの土佐和え 御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼き じゃが芋の炒め煮 胡瓜と新玉葱の和え物 御飯 味噌汁	サケのみりん焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	豚肉の中華炒め 豆腐しゅうまい 中華和え 御飯 中華スープ	黄金カレイの煮付け ブロッコリーのソテー 長芋の磯和え 御飯 清まし汁	シイラの野菜あんかけ 肉団子と筍の炊き合わせ ゆかり和え 御飯 味噌汁	帆立と旬菜のかき揚げ イカと冬瓜の煮物 青菜の白和え ゆかり御飯 清まし汁	ロールキャベツ 豆苗と茸の炒め物 アスパラサラダ 御飯 スープ
	エネルギー:1630 タンパク:65.9 脂質:50.3 食塩相当量:11.1	エネルギー:1590 タンパク:62.7 脂質:46.8 食塩相当量:8.5	エネルギー:1624 タンパク:70.6 脂質:47.6 食塩相当量:8.7	エネルギー:1661 タンパク:62.6 脂質:54.1 食塩相当量:8.9	エネルギー:1664 タンパク:75.2 脂質:52.6 食塩相当量:8.7	エネルギー:1698 タンパク:65.4 脂質:59.5 食塩相当量:8.8	エネルギー:1798 タンパク:62.7 脂質:63.7 食塩相当量:8.9	エネルギー:1697 タンパク:60.3 脂質:58.4 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
2024年5月9日～5月16日

旬の食材～グリーンピース～



生のグリーンピースは甘みと艶があり、格別な美味しさです。
一握りのグリーンピースと大盛りのサラダに含まれる食物繊維は
同じと言われており、数ある野菜の中でもトップクラスの含有量です。

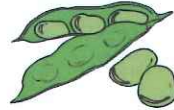
	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)
朝 和 食	肉詰め稲荷の煮物 カリフラワーの柚子香和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ 茄子の煮浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	京がんもの炊合せ ブロッコリーのドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と野菜の煮物 レタスのツナマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子の旨煮 オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スクランブルエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉野菜炒め 印元の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 大豆入りサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	肉詰め稲荷の洋風煮 カリフラワーのドレがけ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ 野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と野菜のポトフ ブロッコリーのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老と野菜のクリーム煮 ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子のコンソメ煮 オクラときゅうりのドレがけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜のソテー 印元のシーザー和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 大豆入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	ナポリタン 南瓜のチーズ焼き 盛り合せサラダ スープ 果物	アジの香味焼き 長芋のくずあんかけ 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 春巻き 春雨サラダ 御飯 中華スープ 果物	メバルの甘酢あんかけ 高野豆腐の炊き合わせ 茄子の焼き浸し 御飯 味噌汁 果物	カニピラフ マカロニグラタン ミモザサラダ スープ 果物	アカウオの葱塩焼き 切干大根の含め煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	鶏肉のさっぱり煮 ビーフン炒め 白菜のおかか和え 御飯 味噌汁 果物	たぬきうどん 海老真丈の炊き合わせ 京菜の和え物 果物
おやつ	ふんわりロールケーキ	プリン	どら焼き		カスタードケーキ	ストロベリーゼリー	レモンケーキ	ピーチムース
夕食	タラのしそ焼き ぜんまいの炒め煮 ほうれん草の土佐和え 御飯 味噌汁	肉豆腐 木耳と白菜の炒め物 大根の浅漬け風 御飯 清まし汁	ホッケの塩焼き 里芋の含め煮 小松菜の生姜和え 御飯 味噌汁	チキンムニエル和風ソース 根菜の胡麻炒め 菜の花のお浸し 御飯 味噌汁	サバの味噌煮 厚揚げの炒め物 二色浸し 菜飯 清まし汁	ハンバーグ コンソメポテト ブロッコリーとハムの和え物 御飯 スープ	フライ盛合せ 京がんもの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 御飯 清まし汁	冷しゃぶ さつま芋の大学芋風 アスパラのお浸し 御飯 味噌汁
エネルギー: 1537 タンパク: 72.9 エネルギー: 1623 タンパク: 67 エネルギー: 1593 タンパク: 61.8 エネルギー: 1761 タンパク: 69.2 エネルギー: 1648 タンパク: 63.3 エネルギー: 1648 タンパク: 63.4 エネルギー: 1754 タンパク: 66.7 エネルギー: 1744 タンパク: 65.8 脂質: 43.6 食塩相当量: 9.1 脂質: 51.5 食塩相当量: 9.6 脂質: 45.7 食塩相当量: 8.2 脂質: 62.4 食塩相当量: 7.7 脂質: 58.8 食塩相当量: 9.3 脂質: 54.6 食塩相当量: 8.7 脂質: 57.9 食塩相当量: 8.8 脂質: 52.4 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>
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2024年5月17日～5月24日

旬の野菜～空豆～



さやが空に向かって伸びるようにつくことからこの名がついています。
豆類の食物としては最も大きな部類なので食べごたえがあり
腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれます。

	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
朝食	チーズオムレツ レタスの塩だれ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	つみれと野菜の煮物 カリフラワーの酢漬け 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮玉子とじ パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の塩炒め なめ茸おろし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り卵 胡瓜の浅漬け風 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	信田巻の煮物 ブロッコリーの塩昆布和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げと野菜の旨煮 アスパラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンプルエッグ 人参のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	チーズオムレツ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	肉野菜炒め カリフラワーのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	海鮮洋風玉子とじ スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ボイルウインナー 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ 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 ブロッコリーのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豆腐ハンバーグ アスパラのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	アンサンプルエッグ ハムと人参のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	牛肉のしぐれ煮 木耳とキャベツの炒め物 浅利の和え物 御飯 味噌汁 果物	カレイの西京焼き じゃが芋の煮つ転がし 春野菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉のやわらか煮 卵の花 豆苗の和え物 御飯 味噌汁 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物	サワラの幽庵焼き 長芋のカニそぼろあん 菊菜の白和え 御飯 清まし汁 果物	豚肉の細切り炒め 茄子の含め煮 ツナサラダ 御飯 スープ 果物	山菜そば イカつみれの炊き合わせ ほうれん草の胡麻和え 果物	鶏肉の山椒焼き がんもの煮物 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	チョコまんじゅう	ヨーグルトババロア	スイスロール	メロンゼリー	どら焼き(カスタード)	抹茶ムース	黒糖まんじゅう	水ようかん
夕食	ブリの漬け焼き 南瓜の煮物 山東菜の香味がけ 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨ焼き 蓮根とひじきの煮物 三色野菜の和え物 御飯 味噌汁	白身魚のチリソース 焼売 中華サラダ 御飯 中華スープ	アジの煮付け 彩り野菜の炒め物 オクラの山葵和え わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ ぜんまいの炒め煮 大根と水菜の和え物 御飯 味噌汁	サケのマヨネーズ焼き さつま芋のレーズン煮 山東菜のお浸し 御飯 清まし汁	牛肉と里芋の煮物 春雨ともやしの炒め物 胡瓜のさっぱり和え 御飯 清まし汁	アカウオのレモン蒸し 蓮根の甘辛煮 トマトの和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1728 タンパク:76.1 脂質:54.4 食塩相当量:9.2	エネルギー:1877 タンパク:71.9 脂質:71.6 食塩相当量:7.9	エネルギー:1599 タンパク:69.6 脂質:48.7 食塩相当量:7.9	エネルギー:1683 タンパク:66.6 脂質:58.2 食塩相当量:8.9	エネルギー:1680 タンパク:67.1 脂質:57.8 食塩相当量:8	エネルギー:1655 タンパク:68 脂質:53 食塩相当量:6.9	エネルギー:1611 タンパク:66.6 脂質:45.4 食塩相当量:8.2	エネルギー:1673 タンパク:67.3 脂質:52.4 食塩相当量:8.9

※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。

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
2024年5月25日～5月31日

5月の健康管理～熱中症対策～



熱中症にならないためには、暑くなり始める5月からの対策が大切です。

①こまめな水分補給 ②脱ぎ着しやすい服装

③日差しを避ける

これらのことを意識して体調管理・対策をしていきましょう。



	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
朝 和 食	海老と青梗菜の炒め物 白菜と茸の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉じゃが マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 しらすと若布の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 野菜の青じそ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 チンゲン菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと野菜の塩炒め なめたけ掛け 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ベーコンと白菜の煮浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	海老と青梗菜のソテー 白菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉とじゃが芋のポトフ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー じゃこと海藻のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き ハーブ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	洋風肉じゃが チンゲン菜のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ツナと野菜のソテー 茸サラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ベーコンのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	白身魚の生姜煮 切干大根の炒め物 とろろ芋 御飯 味噌汁 果物	キスと旬菜の天婦羅 野菜の和風炒め アスパラの辛子和え 御飯 清まし汁 果物	親子丼 季節野菜の炊き合わせ 印元の胡麻和え 清まし汁 果物	メバルの照焼き さつま芋の甘辛煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	鶏肉の治部煮 厚揚げの塩炒め 浅漬け風 御飯 味噌汁 果物	A:牛井 B:天井 里芋の田楽 温泉玉子 清まし汁 果物	鶏肉の味噌焼き 長芋の煮物 小松菜のピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ	焼きドーナツ	南瓜のムース	乳菓饅頭	パインムース	ストロベリーマフィン	ぶどうゼリー	クレープ
夕食	豚肉の梅しそ焼き 焼き豆腐の田楽 キャベツのピーナツ和え 御飯 清まし汁	肉団子の酢豚風 カニシューマイ ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	シイラのムニエル 南瓜の旨煮 白菜のお浸し ゆかり御飯 味噌汁	豚肉と季節野菜のオイスター炒め 大根の煮物 もやしの和え物 御飯 清まし汁	サワラの黄金焼き ズッキーニのオランダ煮 セロリと茗荷の和え物 御飯 清まし汁	照焼きハンバーグ スナッPEndウのソテー ポテトサラダ 御飯 スープ	白糸タラの野菜あんかけ 根菜の煮物 筍と車麩の土佐和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1644 タンパク:70.8 エネルギー:1704 タンパク:62.1 エネルギー:1727 タンパク:74.2 エネルギー:1544 タンパク:62.3 エネルギー:1571 タンパク:65.8 エネルギー:1654 タンパク:69.6 エネルギー:1695 タンパク:70.8 脂質:48.4 食塩相当量:8.3 脂質:56.8 食塩相当量:8 脂質:44.6 食塩相当量:11.4 脂質:46.9 食塩相当量:8.3 脂質:51.7 食塩相当量:8.7 脂質:56.3 食塩相当量:8.9 脂質:57.4 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