

＜週間献立表＞
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2026年7月1日～7月8日

7月の体調管理～夏バテ予防～



夏バテ予防には不足しがちなビタミン・ミネラルを取ることが大切です。特にビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1が豊富な食材には、ウナギや豚肉などがあります。彩りのよい夏野菜と共に、目からもお食事を楽しんで、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう。

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)
朝食	肉じゃが いんげんの胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 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	豆腐ハンバーグの茸あんかけ トマトの和風あえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ パスタサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ジャーマンポテト 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	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
	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	ハムとキャベツの炒め物 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	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	オムレツ パスタサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト 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
	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 果物	たぬきそば 竹輪の磯辺焼き 春菊のお浸し 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	白身魚の和風だれ こんにゃくの甘辛炒め 小松菜のわさび和え 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	カレイのしそ焼き さつま芋と林檎の甘煮 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
	フルーチェ(ピーチ)	カスタードワッフル	ようかん	ミニマフィン	コーヒーロール	今川焼	牛乳プリン	どら焼き
夕食	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	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 青菜のしらす和え 御飯 清まし汁	サケの西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりのドレッシング和え 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	サワラの煮付け 厚揚げの塩炒め 和風マリネ 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	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
	エネルギー:1758 タンパク:69.4 脂質:59.7 食塩相当量:9.4	エネルギー:1503 タンパク:62.1 脂質:31 食塩相当量:7.4	エネルギー:1646 タンパク:63.8 脂質:31 食塩相当量:9.2	エネルギー:1695 タンパク:77.5 脂質:48.6 食塩相当量:9.8	エネルギー:1684 タンパク:72.3 脂質:33.7 食塩相当量:9.1	エネルギー:1735 タンパク:71.1 脂質:57.7 食塩相当量:8.5	エネルギー:1750 タンパク:72.7 脂質:61.9 食塩相当量:8.1	エネルギー:1659 タンパク:70 脂質:50.2 食塩相当量:9.3

※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。

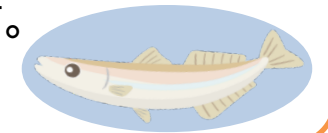
※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

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7月9日～7月16日

旬の魚 鱈(キス)

産卵期前の初夏から夏にかけては、脂がのり、身がしまっていておいしい季節です。
キスはふわっとした口当たりで、くせのない淡泊な味わいで、
天ぷらの他、刺身、焼き物、煮付けなどでもおいしく食べられます。



	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)
朝食	ハムと野菜の塩だれ炒め じゃこの酢の物 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	豚肉と大豆の煮物 茸の和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	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	ウインナーとピーマンの醤油炒め 胡瓜の中華和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	ハムと野菜の塩だれ炒め じゃこサラダ 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	ポークビーンズ 茸の和風マリネ 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 マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	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	ウインナーとピーマンのソテー 胡瓜の中華和え ジャム パン スープ 牛乳
昼食	味噌ラーメン ギョウザ ザーサイ和え 果物	鶏肉のマヨネーズソース かぼちゃのレーズン煮 青梗菜のドレ和え 御飯 清まし汁 果物	ヒラスの塩焼き がんもの煮物 玉ねぎの甘酢和え 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	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	タラちり風 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	鶏肉のおろしソース 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	ツナときのこの和風スパゲティ 油揚げとセロリの柚子胡椒炒め コールスローサラダ スープ 果物
おやつ	チョコムース	いちごマフィン	バニラムース	南瓜まんじゅう	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	薄皮まんじゅう
夕食	豚肉の生姜炒め 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 御飯 味噌汁	肉団子の旨煮 海老と青菜のソテー 玉子豆腐 御飯 味噌汁	鶏肉の葱味噌炒め 焼き豆腐のとろとろあんかけ ピーマンとじゃこの和え物 御飯 清まし汁	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	豚肉の香味炒め さつま芋のオレンジ煮 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 厚揚げの煮物 ほうれんそうのくるみ和え 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
エネルギー:1584 タンパク:62 脂質:42.7 食塩相当量:8.9 エネルギー:1516 タンパク:61.2 脂質:34.6 食塩相当量:8.6 エネルギー:1656 タンパク:75.5 脂質:51.9 食塩相当量:9.1 エネルギー:1630 タンパク:71.7 脂質:42.8 食塩相当量:8.1 エネルギー:1576 タンパク:66.8 脂質:43.1 食塩相当量:8.8 エネルギー:1748 タンパク:76 脂質:53.2 食塩相当量:8.1 エネルギー:1679 タンパク:75 脂質:52.2 食塩相当量:8.2 エネルギー:1711 タンパク:61 脂質:54.6 食塩相当量:9.4								

※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。
※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

2026年7月17日～7月24日

土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が広まったのは江戸時代と言われています。
うなぎにはビタミンAやビタミンB群が豊富で、疲労回復や食欲増進に効果があります。
うなぎ以外にも「う」のつく食べ物も良いとされており、うどん、梅干、ウリ、牛肉(ウシ)等



	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)							
															
朝食	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	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 ほうれん草の香味かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツのケチャップ炒め 豆腐サラダ 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 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 ブロッコリーのマヨネーズ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	高野豆腐の玉子とじ 人参のマリネ 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 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 ほうれん草の香味かけ ジャム パン スープ 牛乳	ハムとキャベツのケチャップ炒め 豆腐サラダ 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 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 ブロッコリーのマヨネーズ和え ジャム パン スープ 牛乳	高野豆腐の洋風玉子とじ 人参のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳							
	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 筍の土佐煮 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 菜の花のオーロラソース和え 御飯 清まし汁 果物	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	かき揚げそば 海老団子の含め煮 イカと玉葱の酢味噌和え 果物								
	おやつ	フルーチェ	ショコラマフィン	バナナムース	ふわふわワッフル	抹茶ゼリー	柚子まんじゅう		フルーツムース						
夕食	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 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	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 大根のカニあんかけ 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	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 オクラとツナの和え物 御飯 味噌汁							
	エネルギー:1569 脂質:45.5	タンパク:59.1 食塩相当量:8.3	エネルギー:1530 脂質:25.5	タンパク:68.6 食塩相当量:8.3	エネルギー:1615 脂質:47.3	タンパク:70.6 食塩相当量:8.5	エネルギー:1547 脂質:43.4	タンパク:65 食塩相当量:8.7	エネルギー:1591 脂質:49.7	タンパク:74.3 食塩相当量:9.2	エネルギー:1604 脂質:35.9	タンパク:59.6 食塩相当量:8.3	エネルギー:1568 脂質:47.9	タンパク:61.4 食塩相当量:6.8	エネルギー:1621 脂質:50

※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。

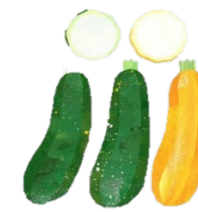
※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

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7月25日～7月31日

旬の食材～ズッキーニ～

きゅうりやなすの一種と思われがちですが、実はカボチャの仲間です。
油との相性がよく、炒めると栄養素の吸収率が高くなります。
免疫力を上げる成分を持ち、夏風邪の予防によいと言われています。



	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
朝食	いか団子と野菜の煮物 なめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋とピーマンの塩炒め 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 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸と野菜の炊き合わせ キャベツのわさび醤油 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 小松菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスビーンズサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	いか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	巣ごもり玉子 さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	じゃが芋とピーマンの塩炒め 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ツナ入りスクランブルエッグ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	魚河岸と野菜の洋風煮 コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 小松菜の和え物 ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ミックスビーンズサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	フライ盛合せ 筍と車麩の炊き合わせ きゅうりの浅漬け 御飯 味噌汁 果物	サワラの照り焼き 長芋のそぼろ煮 いんげんの和え物 御飯 味噌汁 果物	ピラフ グラタン コーンサラダ スープ 果物	カレイの煮付け 厚揚げの塩炒め 大根のゆかり和え 御飯 味噌汁 果物	肉団子の甘辛炒め 蓮根とひじきの煮物 カリフラワーのたらこ和え 御飯 味噌汁 果物	きつねうどん はんぺんの磯焼き ほうれん草のじゃこ和え 果物	豚肉の胡麻炒め 旬菜の和風スープ仕立て 白滝の和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ストロベリーゼリー	チョコまんじゅう	りんごムース	たいやき	いちごムース	ロールケーキ	南瓜プリン
夕食	牛すき煮風 さつま揚げと青菜の炒め物 セロリとわかめの酢味噌あえ 御飯 清まし汁	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	サケのレモン蒸し 茄子の揚げ浸し かぶの甘酢和え 御飯 味噌汁	八宝菜 カニシューマイ ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	タラの味噌煮 青梗菜としめじの炒め物 卵豆腐 御飯 清まし汁	鶏肉のトマト煮 いんげんと茸のソテー カラフル野菜マリネ 御飯 スープ	白身魚の柚庵焼き 里芋の煮物 冬瓜の冷やし鉢 御飯 清まし汁

エネルギー: 1747	タンパク: 79.2	エネルギー: 1693	タンパク: 68.9	エネルギー: 1523	タンパク: 48.2	エネルギー: 1591	タンパク: 68.8	エネルギー: 1664	タンパク: 71.1	エネルギー: 1529	タンパク: 60.3	エネルギー: 1539	タンパク: 67.3
脂質: 36.5	食塩相当量: 10	脂質: 45.5	食塩相当量: 7.9	脂質: 31.2	食塩相当量: 7.9	脂質: 44	食塩相当量: 7.3	脂質: 32	食塩相当量: 9.4	脂質: 39.9	食塩相当量: 9.8	脂質: 36.9	食塩相当量: 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。

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン

