

＜週間献立表＞
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2026年5月1日～5月8日

端午の節句と新茶



5月5日の端午の節句（こどもの日）は、男の子の健やかな成長と立身出世を願う日です。厄除けや邪気払いの力があると言われるちまきや、生命力の強い植物である柏の葉で包んだ柏餅を食べます。また初夏に採れる新茶は、香り高く栄養豊富で、季節の変わり目の体調管理にもおすすめです。

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)
朝食	アンサンブルエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポークビーンズ 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	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	ウインナーとピーマンの醤油炒め 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 パプリカサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	アンサンブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン ポターージュ 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 ポターージュ 牛乳	ウインナーとピーマンのソテー 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ パプリカサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼食	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	サバの塩焼き 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 ナゲット コールスローサラダ スープ 果物	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
おやつ	ようかん	ミニマフィン	コーヒーロール	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース	いちごマフィン
夕食	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 切り昆布の炒め物 三色マヨ和え 御飯 味噌汁	鶏肉の葱味噌炒め 高野豆腐の炊き合わせ 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 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	サバの柚庵焼き 冬瓜のそぼろ煮 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1562 タンパク:59.9 脂質:36.5 食塩相当量:8.5	エネルギー:1746 タンパク:75.3 脂質:67.8 食塩相当量:15.4	エネルギー:1654 タンパク:70.7 脂質:47.5 食塩相当量:8.5	エネルギー:1582 タンパク:64 脂質:48.7 食塩相当量:8.3	エネルギー:1791 タンパク:75.6 脂質:59 食塩相当量:8.1	エネルギー:1665 タンパク:76.3 脂質:49.1 食塩相当量:10.3	エネルギー:1749 タンパク:66.9 脂質:61.1 食塩相当量:10.2	エネルギー:1644 タンパク:73.4 脂質:52.2 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。

＜週間献立表＞
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2026年5月9日～5月16日

五月の祭り～三社祭（浅草神社）～

三社祭は江戸の風情を残した勇壮且つ華やかな神輿渡御を主とした日本を代表とする祭礼の一つです。三社祭で踊られる田楽舞「びんざさら舞」は東京都無形民俗文化財に指定されており、五穀豊穡や悪霊退散の願いが込められています。



	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)
朝和食	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 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ ポテトサラダ 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	アンサンブルエッグ ブロッコリーのマヨネーズ和え 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
朝洋食	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 温野菜サラダ 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 ポテトサラダ 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	アンサンブルエッグ ブロッコリーのマヨネーズ和え 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
昼食	チキン南蛮 車麩の含め煮 小松菜の和風野菜ドレ和え 御飯 清まし汁 果物	アジのカレー焼き 蓮根の甘辛煮 花野菜のオーロラソース和え 御飯 清まし汁 果物	三色丼 青菜と油揚げの煮浸し 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 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	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	A アスパラ肉巻き B カツオのソテー ガーリックソース 胡瓜の中華漬け 筍の土佐煮 御飯 清まし汁 果物	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
おやつ	フルーチェ	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	チョコまんじゅう	バニラムース	ショコラマフィン
夕食	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 ゆかり御飯 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	牛すき煮風 さつま揚げと青菜の炒め物 セロリの酢味噌かけ 御飯 清まし汁

エネルギー:1548 タンパク:69 エネルギー:1637 タンパク:70.3 エネルギー:1546 タンパク:63.7 エネルギー:1669 タンパク:70.4 エネルギー:1545 タンパク:60.7 エネルギー:1584 タンパク:60.4 エネルギー:1515 タンパク:50.9 エネルギー:1730 タンパク:74.4
脂質:28.5 食塩相当量:10.5 脂質:44.9 食塩相当量:8.5 脂質:40.9 食塩相当量:8.6 脂質:50.7 食塩相当量:8.5 脂質:37.5 食塩相当量:10.7 脂質:43.5 食塩相当量:8.2 脂質:42.9 食塩相当量:13.5 脂質:38.1 食塩相当量:12.8

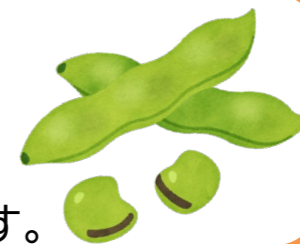
※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2026年5月17日～5月24日

旬の野菜～そら豆～

そら豆は、豆類の中でも特にタンパク質やビタミンB1、食物繊維を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、体内のエネルギーを作り出すのを助け、疲労回復に役立ちます。また、食物繊維はお腹の調子を整えるのにも効果的です。



	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)
朝 和 食	巣ごもり玉子 さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉とピーマンの塩炒め 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソナ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	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	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 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 青菜のピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とじ カリフラワーのドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	巣ごもり玉子 さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉とピーマンのソテー 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ソナ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	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 マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 青菜のピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	サケのレモン蒸し 冬瓜のそぼろ煮 いんげんの和え物 御飯 味噌汁 果物	エビピラフ グラタン コーンサラダ スープ 果物	カレーの煮付け 厚揚げの塩炒め 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁 果物	肉団子の甘辛炒め 魚河岸の煮物 カリフラワーのたらこ和え 御飯 味噌汁 果物	きつねうどん はんぺんの磯焼き ほうれん草と人参のお浸し 果物	豚肉の胡麻炒め 里芋の煮物 白滝の和え物 御飯 味噌汁 果物	アジフライ 彩り野菜つみれの煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁 果物	サケの塩焼き 南瓜のそぼろあん もやしと蕪の和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	いちごムース	ふわふわワッフル	抹茶ゼリー	柚子まんじゅう	バナナムース	今川焼	ストロベリーゼリー	薄皮まんじゅう
夕食	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	サワラの照り焼き 茄子の揚げ浸し かぶの甘酢和え 御飯 味噌汁	酢豚風 しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	サバの味噌煮 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 旬菜のスープ煮 キャベツのしらす和え 御飯 清まし汁	デミグラスソースハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 海草サラダ 御飯 スープ	鶏肉のやわらか煮 切り昆布の炒め物 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁

エネルギー:1606	タンパク:70.2	エネルギー:1512	タンパク:58.8	エネルギー:1630	タンパク:72.5	エネルギー:1747	タンパク:72.5	エネルギー:1501	タンパク:58.8	エネルギー:1619	タンパク:65.7	エネルギー:1673	タンパク:67.6	エネルギー:1665	タンパク:75.2
脂質:45.4	食塩相当量:8.4	脂質:34.3	食塩相当量:7.4	脂質:51.1	食塩相当量:7.1	脂質:43.4	食塩相当量:13.4	脂質:39.6	食塩相当量:9.6	脂質:41.6	食塩相当量:9	脂質:46.8	食塩相当量:8.5	脂質:39.6	食塩相当量:12.7

※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

＜週間献立表＞
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2026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(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
朝和食	豚肉とキャベツの炒め物 大根と竹輪の酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ アボカドサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグのトマト煮 コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ 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 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の煮物 水菜としらすの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	豚肉とキャベツの炒め物 大根と竹輪のドレ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムエッグ アボカドサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグのトマト煮 コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ 南瓜サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ポークビーンズ 白菜のドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと玉ねぎのオムレツ 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	アカウオの煮付け 筍の細切り炒め かき菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	鶏肉のハニーマスタード焼き 茸のソテー イカのマリネ 御飯 スープ 果物	塩ラーメン 餃子 ザーサイ和え 果物	銀ヒラスの塩麹焼き さつま芋の甘煮 小松菜のとろろ昆布和え 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 春巻き 三色中華和え 御飯 中華スープ 果物	クリームコロッケ コンソメポテト 花野菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物
おやつ	りんごムース	たいやき	コーヒーゼリー	カステラ	南瓜プリン	上用饅頭	フルーチェ(ピーチ)
夕食	ブリのみりん焼き 揚げ出し豆腐 小松菜の香味かけ 御飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 切り干大根の炒め煮 オクラとなめ茸の和え物 御飯 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ こんにゃくの胡麻炒め キャベツのゆかり和え 御飯 清まし汁	サバの生姜煮 五目豆 茄子の和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 ビーフン炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	白身魚の煮付け ひき肉と蓮根の炒め物 三つ葉の香味和え 御飯 清まし汁	牛肉と筍の炒め物 かぼちゃの甘辛煮 人参サラダ 御飯 味噌汁

エネルギー:1598	タンパク:64.6	エネルギー:1629	タンパク:68.6	エネルギー:1701	タンパク:71.8	エネルギー:1584	タンパク:64	エネルギー:1705	タンパク:69.2	エネルギー:1608	タンパク:56.2	エネルギー:1749	タンパク:57.4
脂質:51.3	食塩相当量:8	脂質:45.4	食塩相当量:8.4	脂質:49.9	食塩相当量:8.4	脂質:43.4	食塩相当量:11.9	脂質:42.9	食塩相当量:7.7	脂質:43.3	食塩相当量:8.3	脂質:62.9	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。