

<週間献立表>
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2024年6月1日～6月8日



6月は 日本の春と夏の境目で、初夏となります。
日本列島の大半が梅雨入りとなる時期ですが、
雨の止み間には爽やかな初夏の風情が感じられる季節でもあります。



	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)							
朝 和 食	柔かつみれの煮物 茄子の焼き浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と旬菜の旨煮 玉葱と胡瓜の酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと野菜の旨煮 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 ブロッコリーのしらす和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老団子の旨煮 オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 野菜の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と帆立風味の炒め物 春菊のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳							
朝 洋 食	柔かつみれのクリーム煮 茄子のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と旬菜のトマト煮 フレンチサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ モロヘイヤのドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー じゃこサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老団子の洋風煮 オクラのドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老と帆立の炒め物 青菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳							
昼 食	サケの塩麹焼き 金平大根 印元のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ビーフメンチカツ がんもの含め煮 春菊の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	シーフードカレー フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	豚肉の生姜炒め 冬瓜の煮物 白菜とセロリの浅漬け風 御飯 味噌汁 果物	アカウオの漬け焼き 高野豆腐の含め煮 オクラの磯和え 御飯 味噌汁 果物	冷し五目うどん 海老真丈のそぼろあん 里芋のずんだ和え 果物	白身魚のソテー さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え 御飯 味噌汁 果物	牛肉の細切り炒め シューマイ 印元のナムル 御飯 中華スープ 果物							
おやつ	チョコババロア	焼ドーナツ	ピーチゼリー	マフィン	アイスクリーム	どら焼き(カスタード)	水ようかん	チーズケーキ							
夕食	蒸し豚の和風ソース 高野豆腐の煮物 キャベツの昆布和え 御飯 味噌汁	白身魚の煮付け アスパラと玉子の炒め物 とろろ芋 御飯 清まし汁	鶏肉の治部煮 田楽盛り合わせ もやしの柚子和え 御飯 清まし汁	黄金カレイの照り焼き ひじきの煮物 胡瓜の甘酢和え 菜飯 味噌汁	ロールキャベツのクリーム煮 じゃが芋のソテー コブサラダ 御飯 スープ	ブリ大根 卯の花 青梗菜のポン酢和え 御飯 清まし汁	肉豆腐 牛蒡の胡麻炒め 胡瓜のさっぱり和え 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き 里芋の炊合せ 春雨の和え物 御飯 味噌汁							
エネルギー:1587 タンパク:72.2 脂質:48 食塩相当量:8.5		エネルギー:1642 タンパク:65 脂質:52.9 食塩相当量:8.3		エネルギー:1686 タンパク:61.9 脂質:61.2 食塩相当量:8.4		エネルギー:1707 タンパク:68.9 脂質:63.4 食塩相当量:9		エネルギー:1696 タンパク:58 脂質:52.6 食塩相当量:9.3		エネルギー:1658 タンパク:70.7 脂質:41.6 食塩相当量:10.3		エネルギー:1702 タンパク:65.9 脂質:48.2 食塩相当量:9.8		エネルギー:1655 タンパク:71.5 脂質:47.1 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

<週間献立表>
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2024年6月9日～6月16日

～天気の変化による疲労～



6月は梅雨前線の影響により、じめじめとした日が続き疲労が回復しづらいと言われています。疲労は肝臓にたまりやすく、この疲労を上手に分解してくれるのが鶏肉などに多く含まれる「タンパク質」です。食事に鶏肉を上手に取り入れて、梅雨を乗り切りましょう。

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
朝 和 食	大豆入り肉じゃが 京菜の柚子風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子と南瓜の煮物 小松菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸揚げの煮物 青菜のポン酢かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	やわらかいかと野菜の炒め物 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ 花野菜のドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉とがんもの含め煮 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の煮物 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ポークビーンズ 京菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と南瓜のコンソメ煮 小松菜とツナの和え物 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	イカ団子の洋風煮 コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	やわらかいかと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ 花野菜のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークチャップ煮 スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーボトフ 盛合せサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	メバルの煮付け 長芋のピリ辛炒め 海藻と茸の和え物 御飯 味噌汁 果物	エビピラフ グラタン コールスローサラダ スープ 果物	サバの味噌煮 揚げ出し豆腐 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	タンドリーチキン アスパラのソテー カラフルマリネ 御飯 清まし汁 果物	冷し中華 ギョウザ 野菜のナムル スープ 果物	牛肉の旨煮 絹さやの炒め物 オクラと茗荷の和え物 御飯 味噌汁 果物	黄金カレイの野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮 水菜の和え物 御飯 味噌汁 果物	父の日
おやつ	フルーチェ(桃)	ショコラマフィン	いちごムース	胡麻饅頭	プリン	バームクーヘン	オレンジゼリー	どら焼き
夕食	鶏肉のマヨネーズソース 茄子の揚げ浸し キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁	シイラの葱塩焼き 高野豆腐のくずあんかけ 二色浸し わかめ御飯 清まし汁	ハンバーグ さつま芋のレーズン煮 ミックスサラダ 御飯 スープ	コロケ盛合せ 切り昆布の炒め物 長芋の梅和え 御飯 味噌汁	豚肉の甘酢炒め 厚揚げと蒟の煮物 茄子のさっぱり和え 御飯 味噌汁	マスの塩焼き 里芋の煮っ転がし ほうれん草の胡麻和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏胡麻ソース 蓮根とひじきの煮物 三色野菜のドレがけ 御飯 味噌汁	海鮮と野菜の旨塩炒め 切り干し大根の煮物 長芋の柚子和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1581 脂質:46.3 食塩相当量:7.9	エネルギー:1650 脂質:51.5 食塩相当量:9.3	エネルギー:1664 脂質:50.3 食塩相当量:8.2	エネルギー:1600 脂質:43.8 食塩相当量:9.9	エネルギー:1601 脂質:54.4 食塩相当量:8.8	エネルギー:1648 脂質:48 食塩相当量:9.6	エネルギー:1629 脂質:47.3 食塩相当量:8.6	エネルギー:1523 脂質:47.8 食塩相当量:8.8

※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

2024年6月17日～6月24日

旬の食材～サクランボ～



サクランボの生産地としては山形県が全国の収穫量の7割を占めています。
カリウムを多く含み、高血圧や動脈硬化の予防に効果的です。
栄養成分を逃がさないためには、皮ごと食べるのがおすすめです。

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	6月24日(月)
朝 和 食	海老と野菜の炒め物 なめ茸和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	つみれと冬瓜の旨煮 ブロッコリーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	がめ煮風 小板のわさび和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣籠もり玉子 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老つみれの煮物 二色浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 野菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	海老と野菜のソテー 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ パンプキンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	つみれと大根の洋風煮 ブロッコリーの胡麻ドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豆腐ハンバーグ 青菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	巣籠もり玉子 ハーブ入りサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老つみれのポトフ 小松菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト 野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ハムとキャベツのソテー マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	麻婆丼 カニシューマイ 中華サラダ 中華スープ 果物	サワラの味噌漬焼き 京風がんもの炊き合わせ 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉のピカタ コンソメポテト イタリアンサラダ 御飯 スープ 果物	山菜そば 出し巻き玉子 ほうれん草の香味かけ 果物	鶏肉のオイスターソース炒め さつま芋のカニあんかけ 春雨の中華和え 御飯 中華スープ 果物	アカウオの生姜蒸し 根菜の五目炒め 胡瓜とアサリの甘酢和え 御飯 味噌汁 果物	豚肉の山椒煮 はんぺんの黄金焼き オクラの和え物 御飯 清まし汁 果物	夏野菜カレー ビーンズサラダ 福神漬け スープ 果物
おやつ	抹茶プリン	ヨーグルトケーキ	青りんごゼリー	レモンケーキ	アイスクリーム	チョコ饅頭	いちごゼリー	水まんじゅう
夕食	タラの照り煮 大学芋風 キャベツのさっぱり和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 蓮根の煮物 白菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁	サケのムニエル 切り昆布と厚揚げの煮物 春菊のお浸し 御飯 味噌汁	焼肉 大根の煮物 アスパラのドレ和え 御飯 味噌汁	白身魚の梅おかか焼き 五目煮豆 印元のお浸し 御飯 味噌汁	和風ロールキャベツ 南瓜のチーズ焼き 変わり奴 御飯 味噌汁	メバルの幽庵焼き 牛蒡の甘辛煮 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 長芋のくずあんかけ つる紫の和え物 御飯 味噌汁

エネルギー:1640 タンパク:73.9 エネルギー:1831 タンパク:67.2 エネルギー:1649 タンパク:68.8 エネルギー:1587 タンパク:69.4 エネルギー:1632 タンパク:69.5 エネルギー:1641 タンパク:62.2 エネルギー:1746 タンパク:68.6 エネルギー:1632 タンパク:58.5
脂質:40.6 食塩相当量:8.2 脂質:75.1 食塩相当量:8.8 脂質:51.3 食塩相当量:8.6 脂質:58.7 食塩相当量:8.4 脂質:41.2 食塩相当量:8.9 脂質:40.1 食塩相当量:8.2 脂質:61.1 食塩相当量:8.4 脂質:50.4 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6月25日～6月30日

旬の食材～きゅうり～



夏野菜の代表格「きゅうり」は6月頃から旬を迎えます。
きゅうりは95%が水分で、体を冷やす作用があるため夏場の水分補給に
最適な野菜です。きゅうりの国内出荷量第一位の宮崎県では、魚のすり身に
胡麻を混ぜて出汁で伸ばした「冷やし汁」と一緒に食べられています。

	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
朝 和 食	目玉焼き ツナと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが オクラの柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の炒め物 花野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉野菜炒め 青菜のポン酢かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 白菜とツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	目玉焼き ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉のポトフ オクラとコーンのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー 花野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	肉野菜の玉子とし 青菜のドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	牛肉の甘辛炒め 里芋の旨煮 三色和え 御飯 清まし汁 果物	カレイの照り焼き ニラ玉炒め トマトのしそ和え 御飯 清まし汁 果物	A.ベーコンとハムの冷製パスタ B.魚介とトマトの冷製パスタ 南瓜のオープン焼き アスパラサラダ スープ 果物	サワラの味噌焼き がんもの含め煮 長芋の磯和え 御飯 清まし汁 果物	サケの西京焼き 里芋のカニあんかけ 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁 果物	豚肉の旨塩炒め 焼き豆腐の田楽 茄子の生姜和え 御飯 味噌汁 果物
おや つ	南瓜ババロア	ロールケーキ	メロンゼリー	苺マフィン	チョコムース	薄皮饅頭
夕 食	ブリのみりん焼き 高野豆腐の炊き合わせ 春菊の柚子風味 菜飯 味噌汁	ハンバーグ 青梗菜のソテー コールスローサラダ 御飯 スープ	アジの野菜あんかけ こんにゃくのピリ辛炒め なめ茸かけ 御飯 味噌汁	ホイコーロー 餃子 ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	海老カツ 信田煮 印元の香味がけ 御飯 味噌汁	黄金カレイの生姜煮 もやしの真砂炒め 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1712 タンパク:71.3 脂質:64.8 食塩相当量:7.8	エネルギー:1636 タンパク:63.1 脂質:56.1 食塩相当量:8.3	エネルギー:1709 タンパク:65.4 脂質:59.5 食塩相当量:8.8	エネルギー:1663 タンパク:71.4 脂質:55.8 食塩相当量:9	エネルギー:1591 タンパク:69.7 脂質:42 食塩相当量:9.2	エネルギー:1572 タンパク:68.7 脂質:41.6 食塩相当量:8.1

※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