

<週間献立表>
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2026年10月1日～10月8日

旬の食材～胡麻～

胡麻の成分の約半分を占めるのが脂質でそのほとんどがオレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸です。よく耳にする「セサミン」は胡麻にしか含まれない「ゴマリグナン」の一種で抗酸化作用があります。



	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)
朝食	いか団子と野菜の煮物 青菜のピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ茸あんかけ 豆苗と人参の山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋とピーマンの炒め物 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 いんげんの昆布和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナ入りスクランブルエッグ さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 オクラの生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸と野菜の炊き合わせ 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	いか団子と野菜の洋風煮 青菜のピーナッツ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	オムレツ茸あんかけ 豆苗と人参の和え物 ジャム パン スープ 牛乳	じゃが芋とピーマンの炒め物 アスパラとコーンの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	洋風巣ごもり玉子 パンプキンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と根菜の洋風煮 いんげんの和え物 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 さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー オクラの和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳	魚河岸と野菜の炊き合わせ 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	とろろそば はんぺんの磯焼き オクラとツナの和え物 果物	鶏肉の南部焼き 南瓜のほっこり煮 カリフラワーのお浸し 御飯 清まし汁 果物	フライ盛合せ 筍と車麩の炊き合わせ 大根の浅漬け 御飯 清まし汁 果物	サワラの照り焼き 冬瓜の煮物 油揚げとかいわれのおかか和え 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	メバルの煮付け キャベツと竹輪の塩炒め ひじきの白和え 御飯 味噌汁 果物	肉団子の旨煮 ほうれん草と茸の煮浸し アスパラのしそ和え 御飯 清まし汁 果物	きつねうどん 海老団子の含め煮 ブロッコリーの和え物 果物
おやつ	カスタードワッフル	パニラムース	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	豚肉とキャベツの炒め物 がんもの含め煮 茄子と玉葱のポン酢和え 御飯 清まし汁	アカウオの生姜煮 金平牛蒡 ほうれん草の辛子和え わかめ御飯 味噌汁	牛すき煮風 さつま揚げと青菜の炒め物 カニカマと胡瓜の和え物 御飯 味噌汁	八宝菜 しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	サケのレモン蒸し 茄子の揚げ浸し ハムともやしの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ こんにやくと蓮根の煮物 カリフラワーのたらこ和え 御飯 清まし汁	焼きカレイの甘酢あんかけ 里芋の煮物 卵豆腐 御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め かぶと豆腐のとろみ仕立て 春菊の磯和え 御飯 清まし汁
エネルギー:1565 タンパク:65.8 エネルギー:1516 タンパク:66.3 エネルギー:1692 タンパク:65.9 エネルギー:1651 タンパク:63.4 エネルギー:1625 タンパク:60.5 エネルギー:1660 タンパク:77.3 エネルギー:1529 タンパク:58.9 エネルギー:1742 タンパク:72.5 脂質:49.8 食塩相当量:9.2 脂質:35.4 食塩相当量:8.1 脂質:47.2 食塩相当量:8.8 脂質:52.5 食塩相当量:7.4 脂質:47.3 食塩相当量:7.8 脂質:41.2 食塩相当量:7.3 脂質:38.8 食塩相当量:7.7 脂質:51.9 食塩相当量:10.2								

※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。

※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10月9日～10月16日

季節の言葉～寒露(かんろ)～

草木に冷たい露が降りる頃という意味です。秋の長雨が終わり、ぐっと秋が深まります。稲刈りが終わるころで、その他の農作物の収穫もたけなわとなります。また、北の方から紅葉の便りが届きはじめる頃です。



	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
朝食	オムレツ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 小松菜のしらす和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 和風ミックスサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ 彩り野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの和風あんかけ 蕪と竹輪のだしわさし和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ジャーマンポテト 茸の和風ドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とし スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	オムレツ ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 小松菜としらすの和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ ミックスサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー カリフラワーのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ 彩り野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ 蕪と竹輪の和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳	ジャーマンポテト 茸のマリネ ジャム パン スープ 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
	鶏肉のトマト煮 アスパラとコーンのソテー カラフル野菜のコンソメ和え 御飯 スープ 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	アカウオの香味焼き 南瓜のそぼろあん もやしと蕪の和え物 御飯 味噌汁 果物	カレーライス シーザーサラダ 福神漬け スープ 果物	白身魚の和風だれ 揚げ出し豆腐 オクラと長芋の和え物 御飯 清まし汁 果物	鶏肉のタルタルソース 青菜と小海老の炒め物 イカのマリネ 御飯 スープ 果物	醤油ラーメン 餃子 ザーサイ和え 果物	A.鶏肉のかぶら蒸し B.鮭のかぶら蒸し さつま芋と蓮根のきんぴら きのこのお浸し 御飯 清まし汁 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
夕食	白身魚の柚庵焼き 青梗菜としめじの煮物 冬瓜の冷やし鉢 ゆかり御飯 味噌汁	おろしハンバーグ いんげんと茄子の炒め物 玉葱のマリネ 御飯 清まし汁	牛肉のしぐれ煮 切り昆布の炒め物 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 清まし汁	メバルのちり蒸し ビーフン炒め 油揚げとなめたけの和えもの 御飯 味噌汁	豚肉のやわらか煮 筍の細切り炒め かき菜のお浸し 御飯 味噌汁	ブリのみりん焼き 切り干大根の炒め煮 キャベツのゆかり和え 麦御飯 清まし汁	タラの煮付け 五目炒め 茄子の和え物 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き がんもの煮物 青菜のマスタード和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1625 タンパク:70.5 脂質:49.3 食塩相当量:8.9	エネルギー:1667 タンパク:65.8 脂質:40.3 食塩相当量:8.2	エネルギー:1669 タンパク:72.6 脂質:43.3 食塩相当量:11.4	エネルギー:1694 タンパク:68.5 脂質:53.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1684 タンパク:72.8 脂質:49.2 食塩相当量:7.8	エネルギー:1750 タンパク:81.1 脂質:66.4 食塩相当量:7.8	エネルギー:1537 タンパク:72.3 脂質:40.1 食塩相当量:12.2	エネルギー:1749 タンパク:78.1 脂質:56.6 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。

※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10月17日～10月24日

旬の果物～みかん～

みかんは皮が柔らかく、甘くて食べやすい果物のひとつです。ビタミンCが豊富に含まれており、1日3個で1日分のビタミンC必要量の半分を摂取できます。ビタミンCには免疫機能を高める作用があり、風邪などの予防にもつながります。



	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)
朝 和 食	ウインナーと野菜の煮物 トマトとブロッコリーのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと玉ねぎのセオムレツ 海草と胡瓜の青じそ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ アボカドマヨソース 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 野菜のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老団子と野菜の煮物 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の炒め物 おくらとめかぶの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	具だくさんオムレツ ミックスビーンズのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 いんげんの胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	ウインナーと野菜のコンソメ煮 トマトとブロッコリーのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと玉ねぎのオムレツ 海草と胡瓜のマスタード和え ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ アボカドマヨソース ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 野菜のフレンチ風和え ジャム パン スープ 牛乳	海老団子と野菜の洋風煮 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと青菜のソテー オクラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	具だくさんオムレツ ミックスビーンズのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	さつま揚げと根菜の洋風煮 いんげんの胡麻ドレ和え ジャム パン スープ 牛乳
	肉団子のさっぱり煮 竹輪とピーマンのピリ辛炒め 水菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	コロッケ盛り合わせ 蕪の洋風煮 ブロッコリーのドレッシング和え 御飯 清まし汁 果物	照り焼き丼 さつま芋の旨煮 白菜のしらす和え 味噌汁 果物	カレーの梅煮 蓮根の甘辛炒め 菜の花辛子和え 御飯 味噌汁 果物	デミグラスハンバーグ ズッキーニとエリンギのソテー 海草サラダ 御飯 スープ 果物	山菜そば 出し巻玉子 ナスと茗荷の和え物 果物	豚肉の山椒炒め かぼちゃのレーズン煮 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	蒸し鶏の香味ソース ぜんまいの炒め煮 オクラの柚子和え 御飯 清まし汁 果物
	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	メダイの葱塩焼き ひじきと里芋の炒り煮 小松菜の胡麻味噌和え 御飯 清まし汁	牛肉と筍の炒め物 豆腐の旨煮 大根と油揚げのお浸し 御飯 味噌汁	サワラの野菜あんかけ こんにゃくの旨辛炒め 三つ葉と椎茸の和え物 菜飯 清まし汁	ホイコーロー 春巻き 三色中華和え 御飯 中華スープ	白身魚の酒蒸し 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜の柑橘和え 御飯 味噌汁	鶏肉の甘辛焼き 車麩の含め煮 セロリの和え物 御飯 味噌汁	白身魚の味噌煮 キャベツとひき肉の香り炒め 胡瓜とツナのマヨ和え 御飯 清まし汁	ヒラスの塩焼き 冬瓜とイカの煮物 蕪の和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1703 タンパク:70.6 脂質:50 食塩相当量:10.5	エネルギー:1739 タンパク:67.5 脂質:61.1 食塩相当量:9.6	エネルギー:1719 タンパク:66.8 脂質:56.8 食塩相当量:8.6	エネルギー:1630 タンパク:71.3 脂質:51 食塩相当量:7.6	エネルギー:1674 タンパク:64.9 脂質:47.2 食塩相当量:12.1	エネルギー:1552 タンパク:64.6 脂質:41.2 食塩相当量:8.9	エネルギー:1750 タンパク:72.7 脂質:55.2 食塩相当量:11.4	エネルギー:1562 タンパク:68.5 脂質:34.2 食塩相当量:8.6

※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。

※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10月25日～10月31日

収穫祭の名残「ハロウィン」

10月31日のハロウィンは元々、古代ケルト人の秋の収穫を祝い悪霊を払うお祭りでした。日本でもカボチャを飾る風習が知られています。旬のかぼちゃは、カロテンやビタミン類が豊富で、粘膜を強くし、免疫力を高める効果が期待できます。



	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝 和 食	チーズオムレツ レタスとカニカマの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と白菜の炒め物 コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと彩り野菜のソテー ブロッコリーのだし和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポトフ セロリとわかめの和え物 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 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の煮物 水菜と竹輪の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	チーズオムレツ レタスとカニカマの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と白菜のソテー コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと彩り野菜のソテー ブロッコリーのドレあえ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポトフ セロリとわかめの和え物 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 マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ 水菜と竹輪の和え物 ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	サーモンフライ ひじきの煮物 カリフラワーの辛し和え 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス ラディッシュサラダ ピクルス スープ 果物	白身魚の煮付け ビーマンのおかか炒め トマトと大葉の和風和え 御飯 味噌汁 果物	豚肉と里芋の煮物 印元と茄子の炒め物 青菜の山葵和え 御飯 味噌汁 果物	ミートソーススパゲッティ ナゲット コンビネーションサラダ スープ 果物	サワラの西京焼き 厚揚げの煮物 春菊の生姜和え 御飯 清まし汁 果物	鶏肉の唐揚げ 切り干大根の煮物 筍の酢味噌和え 御飯 清まし汁 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	フルーチェ(ピーチ)
夕食	豚肉と豆腐の旨煮 じゃが芋の細切り炒め もやしときゅうりの和風和え 御飯 清まし汁	ブリ大根 金平牛蒡 とろろ芋 麦御飯 味噌汁	鶏肉のオニオンソース アスパラとしめじのオイスター煮 水菜と人参のしらす和え 御飯 清まし汁	アジのカレー焼き 白菜と油揚げの煮浸し 蓮根くるみ和え 御飯 清まし汁	白糸タラの茸あんかけ 魚河岸の煮物 旬菜のたらこ和え 御飯 味噌汁	肉団子のクリーム煮 海老とパプリカのソテー もやしとハムの和え物 御飯 スープ	黄金カレイのレモン蒸し 里芋のそぼろあん ほうれん草のドレッシング和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1737 タンパク:77.6 エネルギー:1685 タンパク:63.6 エネルギー:1582 タンパク:59.6 エネルギー:1636 タンパク:69.3 エネルギー:1749 タンパク:81.6 エネルギー:1625 タンパク:76.6 エネルギー:1709 タンパク:81 脂質:48.5 食塩相当量:8.9 脂質:61.2 食塩相当量:7.5 脂質:37.4 食塩相当量:7.5 脂質:48.2 食塩相当量:8.7 脂質:50.6 食塩相当量:12 脂質:64.2 食塩相当量:8.5 脂質:50.6 食塩相当量:9.6							

※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。
※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。