

<週間献立表>  
ソナーレ杉並上井草

2025年12月25日～12月31日

ご挨拶

2025年もいよいよ残すところあと僅かとなりました。  
今年も毎日お食事を召し上がって頂いた皆様に熱い御礼と  
感謝の言葉を述べさせて頂きたいと思います。  
2026年も感謝の気持ちを忘れず、精進して参りたいと思います。



	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)
朝和食	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	野菜のせオムレツ マカロニサラダ 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	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツのケチャップ炒め 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 ポテトサラダ 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
朝洋食	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	野菜のせオムレツ マカロニサラダ ジャム パン スープ 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	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ 南瓜サラダ 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 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 ポテトサラダ 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
昼食	塩ラーメン ギョウザ ナムル 果物	豚肉のオイスター炒め 切り昆布の煮物 春菊のピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物	フライ盛合せ 筍と車麩の炊き合わせ ナスの即席漬け 御飯 味噌汁 果物	ホッケの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 いんげんの和え物 御飯 味噌汁 果物	中華あんかけ卵とじ丼 春巻き もやしの中華和え 中華スープ 果物	カレイの煮付け 厚揚げの塩炒め 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁 果物	年越しそば がんもの炊合せ 青菜の胡麻和え 果物
おやつ	カステラ	ようかん	柚子まんじゅう	フルーチェ(ピーチ)	カスタードワッフル	ストロベリーゼリー	ミニマフィン
夕食	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 枝豆の和え物 菜飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 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	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 わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の甘辛炒め 魚河岸の煮物 カリフラワーのたらこ和え 御飯 味噌汁	白身魚の茸あんかけ 茄子の炒め物 卵豆腐 御飯 清まし汁

エネルギー:1678 タンパク:62.9 エネルギー:1745 タンパク:76 エネルギー:1727 タンパク:71.7 エネルギー:1529 タンパク:70.3 エネルギー:1565 タンパク:59.6 エネルギー:1690 タンパク:79.6 エネルギー:1703 タンパク:74.8  
脂質:59.7 食塩相当量:10.2 脂質:64.7 食塩相当量:9.8 脂質:44.6 食塩相当量:13.8 脂質:44.8 食塩相当量:9.4 脂質:46 食塩相当量:8.3 脂質:49.8 食塩相当量:8.7 脂質:55.6 食塩相当量:11.8

※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

