

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2026年4月17日～4月24日

旬の食材～にんじん～

人参は季節によって産地を変えているため、通年出回っていますが
4～7月の「春夏にんじん」、11～12月の「冬にんじん」と1年に2回の旬があります。
免疫力を高め、がんや心臓病の予防によいとされる成分「カロテン」を豊富に含んでいます。



	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
朝食	チーズオムレツ パプリカサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ 人参のコールスロー 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の塩麴炒め 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	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
朝食	チーズオムレツ パプリカサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	旬野菜のポトフ コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ さつまいもサラダ ジャム パン スープ 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 ポターージュ 牛乳
昼食	白身魚のマスタード焼き 冬瓜の煮物 長芋のさっぱり和え 御飯 清まし汁 果物	料理長が選ぶ 恵み料理 房総半島の	フライ盛り合わせ 高野豆腐のくずあんかけ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	鶏肉のパン粉焼き 茸のソテー 花野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	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 竹輪の磯揚げ 春菊のお浸し 果物	アカウオの酒蒸し さつま揚げといんげんの炒め物 車麩の土佐和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	抹茶ゼリー	柚子まんじゅう	バナナムース	ロールケーキ	南瓜プリン	薄皮まんじゅう	チョコムース	たいやき
夕食	豚肉の胡麻炒め 彩り団子と野菜の炊き合わせ オクラのとろろ昆布和え 御飯 味噌汁	カレイの煮付け 車麩の卵とじ 春菊の山葵和え 御飯 味噌汁	里芋と豚肉の旨煮 切り昆布の炒め物 胡瓜の梅和え 御飯 清まし汁	ブリの塩焼き 冬瓜とイカの煮物 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	タラの煮付け 蓮根の胡麻炒め オクラとツナの和え物 御飯 味噌汁	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 ほうれん草の和え物 麦御飯 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	牛肉の甘辛炒め さつま芋の旨煮 青菜のしらす和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1501 タンパク:67.9 脂質:34.6 食塩相当量:10.8	エネルギー:1743 タンパク:73.5 脂質:48.7 食塩相当量:11.6	エネルギー:1750 タンパク:72.4 脂質:72.2 食塩相当量:13.7	エネルギー:1555 タンパク:64 脂質:46.3 食塩相当量:8.7	エネルギー:1741 タンパク:71.4 脂質:60.8 食塩相当量:7.9	エネルギー:1743 タンパク:69.3 脂質:57.9 食塩相当量:9.1	エネルギー:1610 タンパク:64.7 脂質:38.7 食塩相当量:8.9	エネルギー:1560 タンパク:64.8 脂質:29.6 食塩相当量:9.8

※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。