

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2026年4月25日～4月30日

健康一口メモ～春の快眠～

春は気温が上がって、つい眠気を催す季節です。
朝起きたら日光を浴び、カラダに活動期が来たことを知らせましょう。
三度の食事を決まった時刻にとるといった規則正しい生活も、快眠を得る大事なポイントです。



	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
朝食	豆腐ハンバーグの茸あんかけ トマトの和風あえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ アボカドの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 いんげんのくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の塩だれ炒め じゃこの酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	豆腐ハンバーグの茸あんかけ トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト コールスローサラダ 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 アボカドのオーロラソース ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 いんげんのくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと野菜の塩だれ炒め じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	 薩摩黒豚料理 白身魚の和風だれ こんにゃくの土佐炒め 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁 果物	豚井 高野豆腐の炊き合わせ 白菜と竹輪の和え物 清まし汁 果物	カレーのしそ焼き さつま芋と林檎の甘煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	照焼きハンバーグ スナックエンドウのソテー ほうれん草と玉子の和え物 御飯 スープ 果物	味噌ラーメン ギョウザ ザーサイ和え 果物	
おやつ	コーヒーゼリー	カステラ	ストロベリーゼリー	上用饅頭	フルーチェ(ピーチ)	カスタードワッフル
夕食	サケの西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりのドレッシング和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麹焼き 魚河岸の煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	サワラの煮付け 厚揚げの塩炒め 和風マリネ 御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 切り干大根の煮物 浅漬け 御飯 清まし汁	アジの梅煮 ぜんまいの炒め物 オクラのたらこ和え 菜飯 味噌汁	豚肉の生姜炒め 車麩の含め煮 人参と青菜の和え物 御飯 味噌汁

エネルギー:1642	タンパク:75	エネルギー:1687	タンパク:72.6	エネルギー:1537	タンパク:62.5	エネルギー:1748	タンパク:70.2	エネルギー:1684	タンパク:65.7	エネルギー:1569	タンパク:62
脂質:45.7	食塩相当量:9.5	脂質:33	食塩相当量:10	脂質:42.7	食塩相当量:8.1	脂質:58.8	食塩相当量:8.1	脂質:53.2	食塩相当量:10.3	脂質:42	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。