＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2026年11月1日～11月8日

和食に込められた「感謝の文化」

11月3日の「文化の日」にちなんで、日本の「和食」に込められた文化をご紹介します。和食は、旬の食材を活かし、自然の美しさや季節の移ろいを表現する食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。食材への感謝と、健康を願うおもてなしの心を大切に、美味しく食事をいただきましょう。



	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
								
朝和食	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	いか団子と野菜の煮物 レタスの柑橘和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ さつま芋と林檎のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げとたっぷり野菜の煮物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	マカロニと野菜の和風コンソメ煮 彩り野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ 人参とレーズンのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	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	いか団子と野菜の洋風煮 レタスのマリネ 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 さつま芋と林檎のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	厚揚げとたっぷり野菜の洋風煮 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	マカロニと野菜のコンソメ煮 彩り野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スパニッシュオムレツ 人参とレーズンのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉とキャベツの炒め物 カリフラワーのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	メバルの胡麻だれ焼き 車麸の炊合せ 小松菜と油揚げの和え物 御飯 清まし汁 果物	三色丼 ふろふき大根 えのきの和え物 清まし汁 果物	アカウオの煮付け 蓮根金平 野菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 白菜とカニの和え物 御飯 スープ 果物	ちゃんぽん麺 餃子 海草サラダ 果物	豚肉のオイスター炒め 冬瓜の煮物 オクラの酢味噌和え 御飯 清まし汁 果物	アジフライ 里芋の煮っ転がし 春菊のお浸し 御飯 清まし汁 果物	白身魚の煮付け 大根と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	カスタードワッフル	バニラムース	ショコラマフィン	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	豚肉のやわらか煮 ぜんまいの炒め物 和風コールスローサラダ 御飯 味噌汁	白身魚のしそ焼き 茄子の揚げ浸し アスパラのおかか和え 御飯 味噌汁	肉野菜の香味炒め 五目煮豆 野菜の和風ドレッシング和え 御飯 清まし汁	ブリの柚子香蒸し 海老団子の含め煮 いんげんとしめじの和え物 麦御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのソテー トマトと玉ねぎのフレンチ和え 御飯 スープ	タラのおろし煮 こんにゃくのピリ辛炒め 豆苗の胡麻じゃこ和え 御飯 味噌汁	肉豆腐 ごぼうとエリンギの炒め物 旬菜ともやしの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ 高野豆腐の煮物 胡瓜のしそ和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1750 タンパク:68.6 脂質:59.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1532 タンパク:65.1 脂質:41.6 食塩相当量:8	エネルギー:1732 タンパク:66.2 脂質:59.8 食塩相当量:8.1	エネルギー:1740 タンパク:68.9 脂質:58.4 食塩相当量:7.9	エネルギー:1670 タンパク:64.6 脂質:37.5 食塩相当量:10.3	エネルギー:1646 タンパク:67.6 脂質:41.9 食塩相当量:9.7	エネルギー:1686 タンパク:71 脂質:47.2 食塩相当量:8.1	エネルギー:1619 タンパク:64.2 脂質:40.4 食塩相当量:7.6

※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。

株式会社 コスモプラン