

＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草
2025年9月17日～9月24日

旬の食材～里芋～

低温と乾燥が苦手で、泥つきのまま湿らせた新聞紙で包み
日の当たらない風通しのよい場所で保存するとよいそうです。
ぬめり成分は体内の免疫力を高める効果があります。
腸内環境を整える食物繊維も豊富です。



	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)
朝和食	筑前煮 小松菜と茸の煮浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 アスパラのしそ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り野菜炒め ハムと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老入り玉子とじ 野菜の梅ドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いかつみれの旨煮 青菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スクランブルエッグ ボイル野菜 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の炒め物 しらすと若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	鶏肉と里芋の洋風煮 小松菜と茸のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 アスパラのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 温野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	彩りつみれと野菜のソテー シーザーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老入り洋風玉子とじ 野菜の梅ドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	いかつみれのコンソメ煮 青菜のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ ボイル野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー じゃこサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	ポークピカタ 旬野菜のソテー グリーンサラダ 御飯 スープ 果物	醤油ラーメン 春巻き ほうれん草のナムル 果物	豚肉とたっぷり野菜の煮物 蓮根の炒めもの 白滝の和え物 御飯 清まし汁 果物	フライ盛り合わせ 高野豆腐の炊合せ 二色浸し 御飯 味噌汁 果物	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 彩り野菜とカニの和え物 御飯 スープ 果物	五目ちらし寿司 秋野菜の田楽 旬菜の辛子和え 清まし汁 果物	豚肉の香味炒め 煮奴 白菜の和えもの 御飯 清まし汁 果物	彩り黒豚料理
おやつ	水ようかん	焼きドーナツ	バニラムース	焼プリンタルト	ロールケーキ	杏仁豆腐	おはぎ	プリン
夕食	メバルの煮付け 炒り豆腐 根菜と豆の胡麻和え 御飯 味噌汁	鶏肉の味噌焼き さつま芋の甘辛煮 胡瓜の酢の物 御飯 清まし汁	マスのバター醤油焼き 野菜とひじきの煮もの 青菜の白和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉のトマト煮 茸のソテー アスパラサラダ 御飯 スープ	サバの味噌煮 ブロッコリーのソテー キャベツの海苔和え 御飯 清まし汁	鶏肉と野菜の胡麻風味炒め がんもの煮物 なめたけ和え 御飯 味噌汁	タラの葱塩焼き ひじきの煮物 旬菜の土佐かけ 御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 和風だれ イカと冬瓜の煮物 キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1512 タンパク:68.9 エネルギー:1749 タンパク:63.3 エネルギー:1739 タンパク:70.4 エネルギー:1703 タンパク:55.4 エネルギー:1564 タンパク:69.5 エネルギー:1543 タンパク:53.2 エネルギー:1559 タンパク:67.1 エネルギー:1552 タンパク:69.3 脂質:38.6 食塩相当量:7.8 脂質:48.5 食塩相当量:9.3 脂質:58.1 食塩相当量:8.4 脂質:55.7 食塩相当量:7.3 脂質:42.8 食塩相当量:9 脂質:37.1 食塩相当量:8 脂質:46.6 食塩相当量:6.1 脂質:50.2 食塩相当量:8.8								

※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