

＜週間献立表＞  
ソナーレ杉並上井草  
2026年8月1日～8月8日

夏の風物詩～浴衣～

浴衣は「湯帷子(ゆかたびら)」の略称で、貴人が沐浴の時に着用していた麻の単衣が始まり  
と言われています。室町時代以降盆踊りや風流踊りが流行し、華やかな揃い浴衣が  
庶民の間でも着られるようになり、日本の夏に欠かせない文化の一つとなりました。



|             | 8月1日(土)                                                                           | 8月2日(日)                                                                           | 8月3日(月)                                                                            | 8月4日(火)                                                                             | 8月5日(水)                                                                             | 8月6日(木)                                                                             | 8月7日(金)                                                                             | 8月8日(土)                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|             |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝<br>和<br>食 | さつま揚げと根菜の甘辛煮<br>青菜のピーナッツ和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                               | ハムエッグ<br>カリフラワーのドレッシング和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                 | 五目野菜炒め<br>大根と竹輪の酢の物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                       | カニカマの玉子とじ<br>アボカドサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                       | 豆腐ハンバーグのトマト煮<br>カリフラワーのピーナツ和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                              | 和風ジャーマンポテト<br>温野菜サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                       | コーン入リスクランブルエッグ<br>スパゲッティサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                | 豚肉と大豆の煮物<br>水菜としらすの和え物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                     |
|             | さつま揚げと根菜の洋風煮<br>青菜のピーナッツ和え<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                              | ハムエッグ<br>カリフラワーのドレッシング和え<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                                | 五目野菜ソテー<br>大根と竹輪のドレ和え<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳                                  | カニカマと卵の炒め物<br>アボカドサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                                     | 豆腐ハンバーグのトマト煮<br>カリフラワーのピーナツ和え<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳                           | ジャーマンポテト<br>温野菜サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                                        | コーン入リスクランブルエッグ<br>スパゲッティサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳                             | ポークビーンズ<br>白菜のドレ和え<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                                        |
|             | アジフライ<br>彩り野菜つみれの煮物<br>白菜の浅漬け<br>御飯<br>味噌汁<br>果物                                  | サケの塩焼き<br>南瓜のそぼろあん<br>もやしと蕪の和え物<br>御飯<br>味噌汁<br>果物                                | カレーライス<br>フレンチサラダ<br>福神漬け<br>スープ<br>果物                                             | ブリのみりん焼き<br>揚げ出し豆腐<br>小松菜の香味かけ<br>御飯<br>味噌汁<br>果物                                   | 豚肉のハニーマスタード焼き<br>茸のソテー<br>イカのマリネ<br>御飯<br>スープ<br>果物                                 | 醤油ラーメン<br>餃子<br>ザーサイ和え<br>果物                                                        | メダイの葱塩焼き<br>さつま芋の甘煮<br>小松菜のとろろ昆布和え<br>御飯<br>味噌汁<br>果物                               | <div>夏東京湾</div> <div>旬魚を楽しむ</div>                                                   |
|             | おやつ                                                                               | フルーチェ(ピーチ)                                                                        | カスタードワッフル                                                                          | バニラムース                                                                              | ミニマフィン                                                                              | コーヒーゼリー                                                                             | 黒糖ケーキ                                                                               |                                                                                     |
| 夕食          | デミグラスソースハンバーグ<br>ズッキーニと茄子のソテー<br>海草サラダ<br>御飯<br>スープ                               | 鶏肉のやわらか煮<br>切り昆布の炒め物<br>ピーマンとカニカマの和え物<br>御飯<br>味噌汁                                | アカウオのレモン蒸し<br>筍の細切り炒め<br>かき菜のお浸し<br>ゆかり御飯<br>味噌汁                                   | 牛肉のしぐれ煮<br>切り干大根の炒め煮<br>オクラとなめ茸の和え物<br>御飯<br>味噌汁                                    | 白身魚の野菜あんかけ<br>こんにゃくの胡麻炒め<br>キャベツのゆかり和え<br>御飯<br>清まし汁                                | サワラの生姜煮<br>五目煮<br>茄子の和え物<br>御飯<br>味噌汁                                               | 鶏肉のさっぱり煮<br>ビーフン炒め<br>白菜のお浸し<br>御飯<br>味噌汁                                           | 白身魚の昆布蒸し<br>ひき肉と蓮根の炒め物<br>三つ葉の香味和え<br>御飯<br>清まし汁                                    |
|             | エネルギー:1708    タンパク:71.3<br>脂質:42.9    食塩相当量:11.2                                  | エネルギー:1627    タンパク:76<br>脂質:43.5    食塩相当量:10.7                                    | エネルギー:1527    タンパク:60<br>脂質:37.6    食塩相当量:9.1                                      | エネルギー:1866    タンパク:77.1<br>脂質:71    食塩相当量:9                                         | エネルギー:1747    タンパク:73.4<br>脂質:57.3    食塩相当量:8.4                                     | エネルギー:1608    タンパク:66.1<br>脂質:52.7    食塩相当量:11.1                                    | エネルギー:1597    タンパク:58.3<br>脂質:35.2    食塩相当量:7                                       | エネルギー:1582    タンパク:56.5<br>脂質:43.9    食塩相当量:8.5                                     |

※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。

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン