

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2025年10月17日～10月24日

～10月の健康管理～



涼しくなり空気の乾燥による疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけましょう。
バランス良い食生活を心がけることはもちろん、ポリフェノールのアントシアニンを豊富に含む
ブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、
不飽和脂肪酸のDHAを豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがよいと言われております。

	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
								
朝食	オムレツ ツナのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ 海草サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋とベーコンの炒め物 コーンの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと青菜の炒め物 パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ キャベツのごま酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 玉葱と赤かぶの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮の炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	オムレツ ツナのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜のポトフ 海草サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト コーンのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナと青菜のソテー パンプキンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ キャベツのごま和え ジャム パン スープ 牛乳	さつま揚げと根菜のコンソメ煮 ラディッシュサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海鮮のソテー 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
	サワラの味噌煮 じゃが芋の細切り炒め キャベツの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	鹿児島 霧島ポーク にぎわい ランチ	サバのみぞれ煮 切り昆布と厚揚げの炒め物 カリフラワーの山葵風味 御飯 味噌汁 果物	親子丼 いかつみれの煮物 ほうれん草の梅和え 清まし汁 果物	ブリ大根 南瓜の煮物 春菊のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉のやわらか煮 ツナと彩り野菜の炒め物 豆苗としらすの和え物 御飯 清まし汁 果物	和風スパゲティ ナゲット コールスローサラダ スープ 果物	クリームコロッケ ひじきと大豆の炒り煮 青菜の酢味噌和え 御飯 清まし汁 果物
	おやつ		ミルクドーナツ	チョコムース	カスタードケーキ	フルーチェ(いちご)	今川焼き	ヨーグルトムース
夕食	鶏肉のネギソースかけ さつま芋の旨煮 オクラの塩昆布和え 御飯 味噌汁	アカウオの生姜煮 厚揚げの煮物 旬菜の酢味噌あえ 御飯 味噌汁	豚肉の旨塩炒め 筍と車麩の炊合せ アスパラの柚子和え 御飯 味噌汁	黄金カレイの山しょう煮 もやしの真砂炒め 冷奴 御飯 味噌汁	麻婆茄子 春巻き 茸のナムル 御飯 中華スープ	サケのムニエルタルソースかけ 青梗菜と小海老のソテー 人参のマリネ 御飯 スープ	鶏肉の西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 白菜の煮浸し 御飯 清まし汁	肉豆腐 切り昆布の炒め物 セロリの塩だれ和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1694 タンパク:70.3 脂質:51.4 食塩相当量:8.3	エネルギー:1734 タンパク:76.4 脂質:57.3 食塩相当量:13.1	エネルギー:1689 タンパク:72.6 脂質:56.7 食塩相当量:10	エネルギー:1531 タンパク:73.3 脂質:45.5 食塩相当量:9.2	エネルギー:1635 タンパク:61.8 脂質:55.9 食塩相当量:6.8	エネルギー:1611 タンパク:67.8 脂質:53.2 食塩相当量:7.9	エネルギー:1620 タンパク:76.3 脂質:56 食塩相当量:12.2	エネルギー:1750 タンパク:63.5 脂質:51.8 食塩相当量:11.4

※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