

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2025年11月17日～11月24日

旬の食材～春菊～



食べるのは冬ですが、春に花を咲かせるため春菊と呼ばれます。
香りの成分であるペリルアルデヒドには呼吸器系や胃腸を整える成分があり、
食べる風邪薬とも呼ばれています。

	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)	11月24日(月)
								
朝食	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	ハムエッグ 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	豚肉と根菜の炊き合わせ ブロッコリーの柚子あえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老入り玉子とし 野菜の梅ドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の炒め物 大根サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食 洋食	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	ハムエッグ 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	豚肉と根菜のコンソメ煮 ブロッコリーのドレあえ ジャム パン スープ 牛乳	海老入り洋風玉子とし 野菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	ハムと野菜のソテー 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	三色丼 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	三浦半島 海鮮料理	ミートソーススパゲッティ 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	アジの南蛮漬け じゃが芋の煮物 旬菜の辛子和え 御飯 清まし汁 果物	鶏肉のガーリックソテー 南瓜のチーズ焼き 野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物
おやつ	チョコムース	たいやき	コーヒーゼリー	カステラ	南瓜プリン	柚子まんじゅう	フルーチェ(ピーチ)	カスタードワッフル
夕食	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 青梗菜のソテー 人参のマリネ 御飯 スープ	鶏肉の照り焼き 五目煮 白菜の煮浸し 御飯 味噌汁	白身魚の香草蒸し 彩り野菜つみれのスープ煮 セロリの塩だれ和え 麦御飯 味噌汁	肉豆腐 切り昆布の炒め物 オクラの和え物 御飯 味噌汁	カレイの照り焼き がんもの炊き合わせ ほうれん草のしらす和え 御飯 味噌汁	肉団子と春雨の煮物 青梗菜と筍の炒め物 季節野菜の甘酢和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1626 脂質:42.1 食塩相当量:9.5	エネルギー:1750 脂質:58.9 食塩相当量:6.9	エネルギー:1720 脂質:55.9 食塩相当量:7.7	エネルギー:1750 脂質:68 食塩相当量:10.4	エネルギー:1763 脂質:47.5 食塩相当量:10.3	エネルギー:1744 脂質:40.1 食塩相当量:11.1	エネルギー:1742 脂質:48.4 食塩相当量:8.6	エネルギー:1614 脂質:47.4 食塩相当量:11.3

※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