

〈週間献立表〉
ソナーレ杉並上井草

2026年6月9日～6月16日

「かえる」にちなんだ湿気対策



昔から6月は「かえるの月」とも言われ、雨の季節のシンボルです。

湿気が多いこの時期は、体の中に水分がたまりやすく、むくみや食欲不振につながりやすいです。

利尿作用があり体内の水分代謝を助ける、きゅうり、冬瓜等を積極的に摂取し湿気には負けない体を作りましょう。

	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)
朝食	ベーコンエッグ レタスとカニカマの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と根菜の煮物 白菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポトフ セロリとわかめのさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉とキャベツの煮物 おくらとめかぶの酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	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	ひき肉と白菜の炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ さつま芋と豆のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ベーコンエッグ レタスとカニカマの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と根菜のスープ煮 白菜と人参のドレ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ポトフ セロリとわかめのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	豚肉とキャベツのコンソメ煮 オクラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	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	ひき肉と白菜のソテー 春雨サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ さつま芋と豆のサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	白糸タラの昆布蒸し ピーマンのおかか炒め きゅうりの和風ドレッシング和え 御飯 味噌汁 果物	豚肉と里芋の煮物 印元と茄子の炒め物 蓮根くるみ和え 御飯 味噌汁 果物	山菜そば はんぺんのマヨ焼き 大根の和え物 果物	サワラの西京焼き 厚揚げのおろし煮 春菊のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	清涼 鮎料理 	銀ヒラスの塩麴焼き 一口がんもの煮物 いんげんの胡麻和え 御飯 清まし汁 果物	親子丼 ふろふき大根 アスパラの柚子和え 清まし汁 果物	アカウオの煮付け 蓮根金平 小松菜と油揚げの塩昆布和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	いちごマフィン	フルーチェ	南瓜まんじゅう	ヨーグルトムース		バームクーヘン	ピーチゼリー	チョコまんじゅう
夕食	鶏肉のパン粉焼き アスパラのソテー トマトのマリネ 御飯 スープ	アジの南蛮漬け風 キャベツと油揚げの煮まし 青菜の土佐和え 御飯 清まし汁	鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘辛あんかけ 旬菜のたらこ和え 御飯 味噌汁	肉団子と大豆のトマト煮込み じゃが芋とピーマンのソテー もやしとハムの和え物 御飯 スープ	黄金カレーのさっぱり蒸し 里芋のそぼろあん カリフラワーの和え物 御飯 清まし汁	豚肉のすき煮仕立て ぜんまいの炒め物 キャベツの梅肉和え 御飯 味噌汁	白身魚のしそ焼き 車麩の含め煮 旬菜のなめたけ和え 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 味噌汁
	エネルギー:1534 タンパク:67.1 脂質:42.1 食塩相当量:8.7	エネルギー:1553 タンパク:65.5 脂質:50.2 食塩相当量:6.7	エネルギー:1541 タンパク:53.2 脂質:45.7 食塩相当量:7.7	エネルギー:1642 タンパク:72.6 脂質:67.9 食塩相当量:7.8	エネルギー:1639 タンパク:64.8 脂質:43.4 食塩相当量:7.8	エネルギー:1620 タンパク:70.5 脂質:67.5 食塩相当量:8.6	エネルギー:1600 タンパク:63 脂質:34.3 食塩相当量:8	エネルギー:1541 タンパク:63.8 脂質:62.6 食塩相当量:7.8

※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。