

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2026年5月25日～5月31日

5月の健康管理～熱中症対策～

熱中症にならないためには、暑くなり始める5月からの対策が大切です。
①こまめな水分補給 ②脱ぎ着しやすい服装 ③日差しを避ける
これらのことを意識して体調管理・対策をしていきましょう。



	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
朝食	豚肉とキャベツの炒め物 大根と竹輪の酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ アボカドサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグのトマト煮 コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ 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	豚肉と大豆の煮物 水菜としらすの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと玉ねぎのセオムレツ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
洋食	豚肉とキャベツの炒め物 大根と竹輪のドレ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムエッグ アボカドサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグのトマト煮 コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ジャーマンポテト 温野菜サラダ 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	ポークビーンズ 白菜のドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと玉ねぎのオムレツ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	アカウオの煮付け 筍の細切り炒め かき菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	鹿児島県産 霧島ポーク 新緑ランチ	塩ラーメン 餃子 ザーサイ和え 果物	銀ヒラスの塩麴焼き さつま芋の甘煮 小松菜のとろろ昆布和え 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 春巻き 三色中華和え 御飯 中華スープ 果物	クリームコロッケ コンソメポテト 花野菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物
おやつ	りんごムース	たいやき	コーヒーゼリー	カステラ	南瓜プリン	上用饅頭	フルーチェ(ピーチ)
夕食	ブリのみりん焼き 揚げ出し豆腐 小松菜の香味かけ 御飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 切り干大根の炒め煮 オクラとなめ草の和え物 御飯 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ こんにゃくの胡麻炒め キャベツのゆかり和え 御飯 清まし汁	サバの生姜煮 五目豆 茄子の和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 ビーフン炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	白身魚の煮付け ひき肉と蓮根の炒め物 三つ葉の香味和え 御飯 清まし汁	牛肉と筍の炒め物 かぼちゃの甘辛煮 人参サラダ 御飯 味噌汁
	エネルギー:1598 タンパク:64.6 脂質:51.3 食塩相当量:8	エネルギー:1629 タンパク:68.6 脂質:45.4 食塩相当量:8.4	エネルギー:1701 タンパク:71.8 脂質:49.9 食塩相当量:8.4	エネルギー:1584 タンパク:64 脂質:43.4 食塩相当量:11.9	エネルギー:1713 タンパク:70.6 脂質:44.3 食塩相当量:8.1	エネルギー:1608 タンパク:56.2 脂質:43.3 食塩相当量:8.3	エネルギー:1740 タンパク:56 脂質:61.5 食塩相当量:9

※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。