

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2025年10月9日～10月16日

季節の食材～小豆～

小豆は秋に収穫し、乾燥させつつ保管されます。
高たんぱく低脂質で無機質やビタミンを多く含んでおり、
特にビタミンB1が多く、利尿作用やむくみ解消の効果が見られています。



	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)
朝食	五目野菜炒め 大根とツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の炒め物 おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り団子と野菜の炊合せ 大根の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き いんげんのピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の炒め物 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポイルウインナー 蕪とじゃこの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	ベーコンと野菜のソテー 大根とツナのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ロールキャベツ オクラサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムと野菜のソテー おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	彩り団子の洋風煮 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き いんげんのピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー 温野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポイルウインナー じゃこ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳
	とろろそば 野菜の揚げ浸し えのきの柚子和え 果物	鶏肉のおろし煮 さつま揚げと青菜の炒め物 蓮根の香味ドレ和え 御飯 清まし汁 果物		ビーフメンチカツ 高野豆腐のくずあんかけ 白菜の塩昆布和え 御飯 清まし汁 果物	エビピラフ コンソメポテト フレンチサラダ スープ 果物	豚肉の生姜焼き ほうれん草と茸の煮浸し 旬菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物	サケのバター醤油焼き 田楽盛り合わせ 蓴のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	たぬきうどん はんぺんのマヨ焼き 玉ねぎの酢味噌あえ 果物
	おやつ	上用饅頭		ぶどうのムース	たいやき	オレンジゼリー	クレープ	プリン
夕食	豚肉と里芋の煮物 卵の花 もやしの梅和え 御飯 清まし汁	サケのレモン蒸し 魚河岸の煮物 ブロッコリーの胡麻よごし 御飯 味噌汁	サワラの梅煮 筍の炒め物 青梗菜の和え物 御飯 清まし汁	白身魚と野菜のやわらか煮 金平牛蒡 花野菜の甘酢あえ ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼き 五目野菜煮 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	白身魚のチリソース ぜんまいの炒め煮 中華サラダ 御飯 中華スープ	肉野菜炒め 冬瓜の煮物 アスパラのポン酢和え 御飯 清まし汁	旬魚のみりん焼き 里芋のそぼろ煮 茄子の焼き浸し 菜飯 味噌汁
	エネルギー:1574 タンパク:54.4 脂質:37.3 食塩相当量:7.6	エネルギー:1742 タンパク:76.9 脂質:50.9 食塩相当量:11.3	エネルギー:1507 タンパク:61.7 脂質:30.8 食塩相当量:8.2	エネルギー:1633 タンパク:62.4 脂質:44.9 食塩相当量:10.2	エネルギー:1535 タンパク:58.8 脂質:35.7 食塩相当量:9.5	エネルギー:1539 タンパク:69 脂質:53.7 食塩相当量:6.8	エネルギー:1519 タンパク:66.1 脂質:37.4 食塩相当量:8	エネルギー:1645 タンパク:70.1 脂質:50.3 食塩相当量:10.5

※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。

株式会社 コスモプラン