

＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草
2026年9月1日～9月8日

実りの秋～新米～

新米とは、その年に収穫され12月31日までに精米・包装されたお米のことを指します。
収穫後すぐの新米は、水分が多く、米粒にツヤがあり、独特の粘りと豊かな香りが特徴です。
古米に比べてご飯がふっくらと炊き上がり、噛むほどに甘みが増します。



	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)
								
朝 和 食	チーズとベーコンのスクランブルエッグ 菜の花のドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	マカロニと野菜の和風トマト煮 蓮根のくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の塩麴炒め ハムと野菜のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え パプリカサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げと旬菜の炒めもの ツナと野菜のマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ アボカドサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子と根菜の含め煮 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	チーズとベーコンのスクランブルエッグ イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	マカロニと野菜のトマト煮 蓮根のくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー ハムと野菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え パプリカサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	厚揚げと旬菜のコンソメ炒め ツナと野菜のマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンエッグ アボカドサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と根菜の洋風煮 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	アカウオのレモン蒸し 蕪のそぼろあんかけ 筍の梅おかか和え 御飯 味噌汁 果物	ビーフメンチカツ 豆腐の旨煮 セロリの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	田舎風うどん 竹輪の磯辺あんかけ 高菜としらすの和え物 果物	メダイの竜田焼き 車麴の卵とじ 春菊の山葵和え 御飯 味噌汁 果物	煮込みハンバーグ いんげんと玉ねぎのコンソメ炒め 水菜とカニの和え物 御飯 スープ 果物	フライ盛り合わせ 高野豆腐のくずあんかけ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	タラの煮付け 茸の炒め物 花野菜の和風マリネ 御飯 スープ 果物
おやつ	カスタードワッフル	パニラムース	ミニマフィン	コーヒーゼリー	柚子まんじゅう	牛乳プリン	どら焼き	りんごムース
夕食	豚肉の山椒煮 印元と白滝の炒め煮 ハムと野菜のマヨ和え 御飯 清まし汁	サケの西京焼き 南瓜の煮物 野菜の塩ダレ和え 菜飯 清まし汁	カレイの煮付け 春雨の炒め煮 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁	鶏肉の甘辛炒め 長芋としめじのあつさり煮 オクラのとろろ昆布和え 御飯 清まし汁	白身魚のマスタードソース がんもの煮物 アスパラのさっぱり和え 御飯 清まし汁	里芋と豚肉の旨煮 切り昆布の炒め物 胡瓜の梅おかか和え 御飯 清まし汁	ブリの塩焼き 冬瓜とイカの煮物 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨソースかけ 蓮根の炒め煮 オクラとツナの和え物 御飯 味噌汁
エネルギー:1592 タンパク:70.3 脂質:46.7 食塩相当量:7.8 エネルギー:1627 タンパク:59.2 脂質:37.9 食塩相当量:7.5 エネルギー:1576 タンパク:68.4 脂質:44.6 食塩相当量:10.2 エネルギー:1554 タンパク:69.1 脂質:43.6 食塩相当量:7 エネルギー:1639 タンパク:72.3 脂質:50.7 食塩相当量:8.1 エネルギー:1741 タンパク:75.5 脂質:62.6 食塩相当量:10.5 エネルギー:1697 タンパク:65.1 脂質:54.2 食塩相当量:9.2 エネルギー:1666 タンパク:65 脂質:55 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。

※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン