

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草
2025年12月9日～12月16日

旬の食材～大根～



大根は、秋から冬にかけて一番おいしい時期です。
このころのものは甘みも強くみずみずしいのが特徴です。
辛み成分のソチオシアートには血液をサラサラにしたり
殺菌作用などがあります。



	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)
朝和食	コーン入りスクランブルエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 いんげんのくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の塩だれ炒め じやこの酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とじ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと玉ねぎのせオムレツ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 茸の和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	コーン入りスクランブルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 いんげんのくるみ和え ジャム パン スープ 牛乳	ハムと野菜の塩だれ炒め じやこサラダ ジャム パン スープ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナと玉ねぎのせオムレツ スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト 茸の和風マリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	白身魚のしそ焼き さつま芋の甘煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	肉団子の旨煮 切り昆布の炒め物 枝豆の和え物 御飯 味噌汁 果物	味噌ラーメン ギョウザ ザーサイ和え 果物	豚肉の生姜焼き 車麩の含め煮 青菜のしそ和え 御飯 味噌汁 果物	冬の恵み 三崎鮪で おもてなし	白身魚フライ ひじきの煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁 果物	中華丼 カニシューまい トマトの中華和え 中華スープ 果物	タラの煮付け ひき肉と青菜の炒め物 もやしの酢味噌かけ 御飯 味噌汁 果物
おやつ	バームクーヘン	ピーチゼリー	上用饅頭	いちごムース	ショコラマフィン	南瓜プリン	ふわふわワッフル	ストロベリームース
夕食	鶏肉の唐揚げ 切り干大根の煮物 浅漬け 御飯 清まし汁	サバの塩焼き 厚揚げの煮物 キャベツの甘酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース さつま芋と林檎の甘煮 青梗菜のドレ和え 御飯 清まし汁	アカウオの煮付け 蓮根の炒め物 カリフラワーの柚子風味 御飯 味噌汁	アジの山椒焼き ぜんまいの炒め物 大根と竹輪の和え物 御飯 味噌汁	鶏肉の葱味噌炒め 里芋の煮ころがし ピーマンとじやこの和え物 御飯 味噌汁	サワラの南部焼き 高野豆腐の炊き合わせ なすと旬菜の和え物 御飯 味噌汁	豚肉の香味炒め さつま芋の旨煮 いかときゅうりの梅肉あえ 御飯 清まし汁

エネルギー: 1745 タンパク: 72.7 エネルギー: 1722 タンパク: 78.5 エネルギー: 1501 タンパク: 58.6 エネルギー: 1527 タンパク: 64.4 エネルギー: 1694 タンパク: 70.3 エネルギー: 1643 タンパク: 71.8 エネルギー: 1536 タンパク: 67.1 エネルギー: 1731 タンパク: 76.4

脂質: 7.0 食塩相当量: 8.8 脂質: 75.7 食塩相当量: 15.3 脂質: 40.2 食塩相当量: 8.7 脂質: 50.2 食塩相当量: 8.3 脂質: 55.4 食塩相当量: 12.4 脂質: 53.9 食塩相当量: 9.6 脂質: 52.2 食塩相当量: 8.2 脂質: 66.8 食塩相当量: 9.1

※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