

＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2026年8月25日～8月31日

夏の水分補給とスイカの力

夏の風物詩、スイカは、約90%が水分で、天然のスポーツドリンクとも言われます。
カリウムやアミノ酸も豊富で、暑さで汗をかいた後の水分とミネラルの補給に最適です。
冷やしすぎると胃腸に負担がかかる為、少し常温に戻してから食べるとさらに美味しく体に優しくいただけます。



	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)	8月31日(月)
朝食	コーン入りスクランブルエッグ さつま芋と林檎のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが わさびマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ 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 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と茸の炒め物 カリフラワーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツのケチャップ炒め 玉ねぎとツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	コーン入りスクランブルエッグ さつま芋と林檎のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜の洋風煮 わさびマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜のポトフ 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 マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ひき肉と茸のソテー カリフラワーのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムとキャベツのケチャップ炒め 玉ねぎとツナの和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	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	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 カニの和え物 御飯 スープ 果物	ちゃんぽん麺 餃子 海草サラダ 果物	豚肉のオイスター炒め 里芋の煮っ転がし 野菜の和風ドレッシング和え 御飯 清まし汁 果物	秋田産 稲庭うどん 江戸前天ぷら	白身魚の煮付け 大根と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁 果物	麻婆丼 カニシューマイ ぜんまいのナムル 中華スープ 果物
おやつ	ストロベリーゼリー	チョコまんじゅう	バナナムース	たいやき	杏仁豆腐	コーヒーロール	南瓜プリン
夕食	肉野菜の香味炒め 五目煮豆 豆苗の胡麻じゃこ和え 御飯 味噌汁	ブリの柚庵焼き 茄子の揚げ浸し 三色甘酢和え わかめ御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーのソテー トマトのマリネ 御飯 スープ	タラのおろし煮 こんにゃくのピリ辛炒め 玉ねぎといんげんの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	アジの艶煮 ごぼうとエリンギの炒め物 旬菜とカニカマの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ ふきと車麩の炊合せ トマトのしそ和え 御飯 清まし汁	サワラの照り焼き 海老と野菜の炒め物 大根と三つ葉のわさび和え 御飯 清まし汁

エネルギー: 1708	タンパク: 66.9	エネルギー: 1704	タンパク: 65.1	エネルギー: 1704	タンパク: 65.8	エネルギー: 1723	タンパク: 64	エネルギー: 1571	タンパク: 73.2	エネルギー: 1576	タンパク: 69.1	エネルギー: 1568	タンパク: 72.8
脂質: 55.9	食塩相当量: 7.9	脂質: 48.9	食塩相当量: 8.8	脂質: 49.9	食塩相当量: 11.4	脂質: 45.5	食塩相当量: 10.1	脂質: 40.7	食塩相当量: 7.9	脂質: 42.5	食塩相当量: 7.6	脂質: 48.2	食塩相当量: 7.3

※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。