

《週間献立表》
ソナーレ杉並上井草
2026年2月17日～2月24日

季節の野菜～菜の花～

菜の花（ナノハナ）は「なばな」や「花菜」とも呼ばれ、アブラナの花芽で、ブロッコリーやカリフラワー、チンゲンサイ、キャベツや白菜などの仲間です。からだを元気にするビタミンCが非常に多く、風邪などの予防に効果があると言われています。



	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24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 じゃこの酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆のトマト煮 茸の和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目野菜炒め 旬菜のお浸し 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 じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豚肉と大豆のトマト煮 茸の和風マリネ 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 マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	五目野菜ソテー 旬菜のドレ和え 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	照焼きハンバーグ スナップエンドウのソテー ¹ ほうれん草と玉子の和え物 御飯 スープ 果物	味噌ラーメン ギョウザ ザーサイ和え 果物	豚肉の生姜炒め 車麩の含め煮 青菜のしそ和え 御飯 味噌汁 果物	 伊豆半島名産 冬の 金目鯛	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	ストロベリームース	ショコラマフィン	抹茶ゼリー	ロールケーキ	南瓜プリン	薄皮まんじゅう	チョコムース	たいやき
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	アジの梅煮 せんまいの炒め物 白菜と竹輪の和え物 麦御飯 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	白身魚のレモン蒸し 茸と竹輪の炒め物 カリフラワーの柚子風味 御飯 味噌汁	サバの塩焼き がんもの煮物 玉ねぎの甘酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉の葱味噌炒め 高野豆腐の炊き合わせ ピーマンとじゃこの和え物 御飯 味噌汁	サワラの南部焼き 里芋の煮ころがし 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 味噌汁

エネルギー: 1744 タンパク: 72.8 エネルギー: 1650 タンパク: 66.1 エネルギー: 1505 タンパク: 61.9 エネルギー: 1500 タンパク: 60.7 エネルギー: 1744 タンパク: 75.8 エネルギー: 1626 タンパク: 70.6 エネルギー: 1572 タンパク: 64.9 エネルギー: 1733 タンパク: 73.5
脂質: 62 食塩相当量: 8.8 脂質: 49.1 食塩相当量: 10 脂質: 32.5 食塩相当量: 9.1 脂質: 47.7 食塩相当量: 9.1 脂質: 63.2 食塩相当量: 14.9 脂質: 42.4 食塩相当量: 8.4 脂質: 44.5 食塩相当量: 8.2 脂質: 54.8 食塩相当量: 8.2