

＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草
2026年7月1日～7月8日

7月の体調管理～夏バテ予防～

夏バテ予防には不足しがちなビタミン・ミネラルを取ることが大切です。特にビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1が豊富な食材には、ウナギや豚肉などがあります。彩りのよい夏野菜と共に、目からもお食事を楽しんで、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう。



	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)							
朝食	肉じゃが いんげんの胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とし スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ トマトの和風あえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ パスタサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ジャーマンポテト チーズ入りサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ さつま芋と豆のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 いんげんのくすみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳							
朝洋食	豚肉と野菜の洋風煮 いんげんのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ パスタサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト チーズ入りサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ さつま芋と豆のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 いんげんのくすみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳							
昼食	アジの甘酢あんかけ 焼き豆腐の田楽 アスパラの柚子和え 御飯 清まし汁 果物	たぬきそば 竹輪の磯辺焼き 春菊のお浸し 果物	アカウオの酒蒸し 金平牛蒡 車麩の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	牛肉と筍の煮物 ツナといんげんの炒め物 海草サラダ 御飯 味噌汁 果物	白身魚の和風だれ こんにゃくの甘辛炒め 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁 果物	豚丼 高野豆腐の炊き合わせ 白菜と竹輪の和え物 清まし汁 果物	カレイのしそ焼き かぼちゃのレーズン煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物								
おやつ	フルーチェ(ピーチ)	カスタードワッフル	ようかん	ミニマフィン	コーヒーロール	黒糖ケーキ	牛乳プリン		どら焼き						
夕食	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 ほうれん草の和え物 御飯 味噌汁	シーフードと白菜の中華炒め しゅうまい ナムル 御飯 中華スープ	鶏肉の甘辛炒め さつま芋の旨煮 青菜のしらす和え 御飯 清まし汁	サケの西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりのドレッシング和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麹焼き 魚河岸の煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	サワラの煮付け 厚揚げの塩炒め 和風マリネ 御飯 味噌汁	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 ぜんまいの炒め物 キャベツのしらす和え 御飯 味噌汁							
エネルギー:1758 タンパク:69.4 脂質:59.7 食塩相当量:9.4		エネルギー:1503 タンパク:62.1 脂質:31 食塩相当量:7.4		エネルギー:1646 タンパク:63.8 脂質:31 食塩相当量:9.2		エネルギー:1695 タンパク:77.5 脂質:48.6 食塩相当量:9.8		エネルギー:1684 タンパク:72.3 脂質:33.7 食塩相当量:8.1		エネルギー:1753 タンパク:70.5 脂質:64.7 食塩相当量:8.6		エネルギー:1743 タンパク:73.7 脂質:52.6 食塩相当量:8.2		エネルギー:1659 タンパク:70 脂質:50.2 食塩相当量:9.3	

※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。

株式会社 コスモプラン