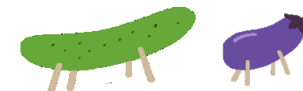


＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2026年8月9日～8月16日

お盆の風習「精霊馬(しょうりょううま)」



8月13日から16日頃のお盆は、ご先祖様の霊を家に迎え、供養する日本の大切な行事です。キュウリとナスに割り箸などで足をつけた「精霊馬」を飾る風習があり、キュウリは「馬」、ナスは「牛」に見立てられます。ご先祖様が馬に乗って早く家へ帰り牛に乗ってゆっくりとあの世へ帰るための乗り物という意味が込められています。

	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝食	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ レタスの和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と白菜の炒め物 アボカドマヨソース 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ 野菜のドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老団子と野菜の煮物 白菜の塩昆布和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の塩だれ炒め 茸の和風マリネ 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	豚肉と根菜の甘辛煮 ブロッコリーのなめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ さつま芋サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ベーコンと玉ねぎのオムレツ レタスのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と白菜のソテー アボカドマヨソース ジャム パン ポタージュ 牛乳	チーズオムレツ 野菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	海老団子と野菜の洋風煮 キャベツの塩昆布和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと青菜の塩だれ炒め 茸のマリネ 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	豚肉と根菜の洋風煮 ブロッコリーのドレあえ ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ さつま芋サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	コロッケ盛り合わせ 魚河岸の煮物 花野菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物	照り焼き丼 豆腐のカニあんかけ キャベツのしらす和え 味噌汁 果物	白身魚の和風だれ ナスといんげんの炒め物 菜の花辛子和え 御飯 味噌汁 果物	和風おろしハンバーグ 蓮根の胡麻炒め 玉葱のマリネ 御飯 清まし汁 果物	ミートソーススパゲッティ ナゲット ミモザサラダ スープ 果物	豚肉の山椒炒め かぼちゃのレーズン煮 春菊のおかか和え 御飯 味噌汁 果物	スタミナ ポーク料理	サーモンフライ ひじきの煮物 カリフラワーの辛し和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	チョコムース	いちごマフィン	ようかん	南瓜まんじゅう	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	薄皮まんじゅう
夕食	牛肉と筍の炒め物 かぼちゃの甘辛煮 人参サラダ 御飯 味噌汁	タラの煮付け 竹輪とピーマンのピリ辛炒め 胡瓜とイカの酢の物 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き ひじきと里芋の炒り煮 カリフラワーのお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 焼き豆腐の田楽 セロリの和え物 御飯 清まし汁	鶏肉の味噌焼き 冬瓜とイカの煮物 ナスの和風オイル和え 御飯 清まし汁	焼きカレイの甘酢あんかけ キャベツとひき肉の胡麻炒め 胡瓜とツナのマヨ和え 菜飯 味噌汁	メバルの照り焼き 車麩の含め煮 かぶの梅和え 御飯 味噌汁	豚肉と茄子の旨煮 じゃが芋の細切り炒め もやしときゅうりの和風胡麻和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1823 タンパク:59.7 脂質:58.6 食塩相当量:9.4								
エネルギー:1677 タンパク:77.1 脂質:53.4 食塩相当量:10.8								
エネルギー:1551 タンパク:69.4 脂質:34.1 食塩相当量:9.3								
エネルギー:1594 タンパク:60.4 脂質:38.2 食塩相当量:8.2								
エネルギー:1595 タンパク:69.6 脂質:47.4 食塩相当量:9.9								
エネルギー:1736 タンパク:66.7 脂質:51.2 食塩相当量:10.4								
エネルギー:1522 タンパク:71.8 脂質:31.3 食塩相当量:9.4								
エネルギー:1839 タンパク:74.7 脂質:47.4 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。

※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