

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草
2026年4月1日～4月8日

春の食べ物～桜餅～

桜餅は俳句の世界では桜が満開時期の春の季語として使われ、3月下旬から4月上旬に食べられます。
関東の桜餅は「長命寺餅」とも呼ばれ、小麦粉をクレープ状に焼いた皮で餡を巻き
関西の桜餅は「道明寺」とも呼ばれ、粗挽きした道明寺粉を蒸した生地で餡が包まれています。



| | 4月1日(水) | 4月2日(木) | 4月3日(金) | 4月4日(土) | 4月5日(日) | 4月6日(月) | 4月7日(火) | 4月8日(水) |
|-----|---|--|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | | | | |
| 朝食 | 和風ロールキャベツ ブロッコリーのなめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | ウインナーと野菜の炒め物 白菜と人参のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | ミックス野菜のスクランブルエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | 彩り団子と野菜の炊き合わせ おくらとめかぶの酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | ベーコンと玉ねぎのせオムレツ さつま芋と豆のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | ひき肉と白菜の炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | コーン入りスクランブルエッグ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 | いか団子と野菜の煮物 わさびマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳 |
| 朝食 | ロールキャベツ ブロッコリーのドレあえ ジャム パン ポタージュ 牛乳 | ウインナーと野菜のソテー 白菜と人参のドレ和え ジャム パン スープ 牛乳 | ミックス野菜のスクランブルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳 | 彩り団子と野菜のコンソメ煮 オクラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳 | ベーコンと玉ねぎのせオムレツ さつま芋と豆のサラダ ジャム パン スープ 牛乳 | ひき肉と白菜のソテー 春雨サラダ 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 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳 | いか団子と野菜の洋風煮 わさびマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳 |
| 昼食 | 豚肉と里芋の煮物 印元と茄子の炒め物 蓮根くるみ和え 御飯 味噌汁 果物 | 山菜そば はんぺんのマヨ焼き 大根の和え物 果物 | サワラの西京焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の香味かけ 御飯 清まし汁 果物 | 桜鯛料理 春の息吹 | サバの塩焼き 一口がんもの煮物 いんげんの胡麻和え 御飯 清まし汁 果物 | 親子丼 ふろふき大根 アスパラの柚子和え 清まし汁 果物 | アカウオの煮付け 蓮根金平 トマトの塩昆布和え 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 |
| おやつ | コーヒーロール | 黒糖ケーキ | 牛乳プリン | どら焼き | チョコムース | いちごマフィン | フルーチェ | チョコまんじゅう |
| 夕食 | アジの南蛮漬け風 高野豆腐の炊き合わせ 青菜の土佐和え ゆかり御飯 清まし汁 | 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋のカニあんかけ 旬菜のたらこ和え 御飯 味噌汁 | 肉団子と大豆のトマト煮込み ジャーマンポテト 三色和え 御飯 スープ | 白身魚のしそ焼き 里芋のそぼろあん カリフラワーの和え物 御飯 清まし汁 | 豚肉のすき煮仕立て ぜんまいの炒め物 キャベツの梅肉和え 御飯 味噌汁 | サケの照り焼き 車麩の含め煮 青菜のなめたけかけ 御飯 味噌汁 | 肉野菜の香味炒め 五目煮豆 野菜の和風ドレッシング和え 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 菜飯 味噌汁 |
| | エネルギー:1716 タンパク:69.2 脂質:43.4 食塩相当量:8 | エネルギー:1624 タンパク:57.3 脂質:48.2 食塩相当量:9.1 | エネルギー:1750 タンパク:79.9 脂質:69.8 食塩相当量:9.1 | エネルギー:1709 タンパク:67.6 脂質:42.5 食塩相当量:11.1 | エネルギー:1746 タンパク:78.3 脂質:68.7 食塩相当量:8.4 | エネルギー:1525 タンパク:70.6 脂質:37.2 食塩相当量:9.2 | エネルギー:1708 タンパク:66.7 脂質:64.6 食塩相当量:8.7 | エネルギー:1630 タンパク:58.5 脂質:46.8 食塩相当量:10.9 |

※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。