

＜週間献立表＞  
ソナーレ杉並上井草

2025年8月1日～2025年8月8日

夏の風物詩～浴衣～



浴衣は「湯帷子(ゆかたびら)」の略称で、貴人が沐浴の時に着用していた麻の単衣が始まりと言われていています。室町時代から江戸時代にかけて盆踊りや風流踊りが流行し、華やかな揃い浴衣が庶民の間でも着られるようになり、日本の夏に欠かせない文化の一つとなりました。

	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)
朝食	スパニッシュオムレツ ほうれん草の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り野菜つみれの煮物 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の旨煮 京菜のしそ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 青菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老団子の煮物 焼き茄子 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ミートボールの和風ポトフ 印元の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 千切り野菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	スパニッシュオムレツ ほうれん草のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	彩り野菜つみれの洋風煮 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 京菜のドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 青菜のドレがけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老団子の洋風煮 茄子のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ミートボールのポトフ 印元のピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 千切り野菜のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	カレイのバター醤油焼き 五目野菜煮 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 春巻き 中華サラダ 御飯 スープ 果物	アジフライ 筍の炒め煮 ピーマンのおかか和え 御飯 清まし汁 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物	メバルの煮付け 夏野菜の揚げ浸し 長芋のわさび和え 御飯 味噌汁 果物	チキンピカタ マカロニのカレー炒め 盛合せサラダ 御飯 スープ 果物	冷し中華 ギョウザ 野菜のナムル 果物	鶏肉のおろし煮 厚揚げと青菜の炒め物 オクラの梅和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	オムレットケーキ	オレンジゼリー	フロマーージュロールケーキ	コーヒゼリー	バウムクーヘン	ピーチムース	紅茶ケーキ	バニラムース
夕食	豚肉の煮物 竹輪の炒め物 海藻と茸の和え物 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き さつま芋の甘辛煮 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	蒸し鶏 ひじきの煮物 印元の和え物 御飯 味噌汁	アカウオの山椒焼き 里芋の白煮 冷奴 わかめ御飯 味噌汁	ハンバーグ ベーコンのコンソメ煮 花野菜のマリネ 御飯 スープ	サバの味噌煮 厚揚げの炒め物 山東菜の香味がけ 御飯 清まし汁	豚肉の生姜焼き がんもの炊き合わせ ブロッコリーの胡麻風味 御飯 味噌汁	白身魚の甘酢あん 蓮根の炒め物 焼きナス 御飯 味噌汁
	エネルギー:1543 タンパク:63.6 脂質:45.8 食塩相当量:7.1	エネルギー:1634 タンパク:57.8 脂質:50.9 食塩相当量:7.4	エネルギー:1655 タンパク:75.2 脂質:52.2 食塩相当量:7.5	エネルギー:1542 タンパク:59.5 脂質:47.9 食塩相当量:9.2	エネルギー:1645 タンパク:63.7 脂質:49 食塩相当量:8.8	エネルギー:1568 タンパク:59.6 脂質:50.5 食塩相当量:7.3	エネルギー:1622 タンパク:64.3 脂質:52.6 食塩相当量:8.2	エネルギー:1579 タンパク:66.3 脂質:47.5 食塩相当量:8.9

※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。