

＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2026年10月9日～10月16日

季節の言葉～寒露(かんろ)～

草木に冷たい露が降りる頃という意味です。秋の長雨が終わり、ぐっと秋が深まります。稲刈りが終わるころで、その他の農作物の収穫もたけなわとなります。また、北の方から紅葉の便りが届きはじめる頃です。



	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
朝 和 食	オムレツ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 白菜のしらす和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 和風ミックスサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ 彩り野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの和風あんかけ 蕪と竹輪のだしわさわ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ジャーマンポテト 茸の和風ドレ和え 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
朝 洋 食	オムレツ 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 白菜としらすの和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ ミックスサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー カリフラワーのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ 彩り野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ 蕪と竹輪の和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳	ジャーマンポテト 茸のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	カニカマの玉子とし スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	鶏肉のトマト煮 アスパラとコーンのソテー カラフル野菜のコンソメ和え 御飯 スープ 果物	戻り陸の味り 秋の味り 三陸の味り 鱈の味り	アカウオの香味焼き 南瓜のそぼろあん もやしと蕪の和え物 御飯 味噌汁 果物	カレーライス シーザーサラダ 福神漬け スープ 果物	白身魚の和風だれ 揚げ出し豆腐 オクラと長芋の和え物 御飯 清まし汁 果物	鶏肉のタルタルソース 青菜と小海老の炒め物 イカのマリネ 御飯 スープ 果物	醤油ラーメン 餃子 ザーサイ和え 果物	白身魚の昆布蒸し ひき肉と蓮根の炒め物 胡瓜と竹輪の和え物 御飯 清まし汁 果物
おやつ	いちごマフィン	ようかん	薄皮まんじゅう	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	南瓜まんじゅう	フルーチェ
夕食	白身魚の柚庵焼き 青梗菜としめじの煮物 冬瓜の冷やし鉢 ゆかり御飯 味噌汁	アジのおろしあんかけ いんげんと茄子の炒め物 玉葱のマリネ 御飯 清まし汁	牛肉のしぐれ煮 切り昆布の炒め物 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 清まし汁	メバルのちり蒸し ビーフン炒め 油揚げとなめたけの和えもの 御飯 味噌汁	豚肉のやわらか煮 筍の細切り炒め かき菜のお浸し 御飯 味噌汁	ブリのみりん焼き 切り干大根の炒め煮 キャベツのゆかり和え 麦御飯 清まし汁	タラの煮付け 五目炒め 茄子の和え物 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き がんもの煮物 青菜のマスタード和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1625 タンパク:70.5 エネルギー:1541 タンパク:60.9 エネルギー:1669 タンパク:72.6 エネルギー:1694 タンパク:68.5 エネルギー:1684 タンパク:72.8 エネルギー:1731 タンパク:81.1 エネルギー:1537 タンパク:72.3 エネルギー:1745 タンパク:76 脂質:49.3 食塩相当量:8.9 脂質:36.6 食塩相当量:7.3 脂質:43.3 食塩相当量:11.4 脂質:53.9 食塩相当量:8.2 脂質:49.2 食塩相当量:7.8 脂質:66.4 食塩相当量:7.8 脂質:40.1 食塩相当量:12.2 脂質:58.3 食塩相当量:8.3								

※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