

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2025年9月25日～9月30日

旬の食材～しめじ～

しめじの選び方は①かさが小さく張りとう丸みがある②柄が太くしっかりしている
③株の根元まで弾力がある④一株にまとまって色が濃いものがよいとされています
しめじの栄養価はとても豊富で、肝臓の代謝や解毒作用の他に成長ホルモンを高める
効果があるので美容やダイエットに対し効果があります。



	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)
朝 和 食	肉じゃが 二色野菜の辛子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ 野菜のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ ブロッコリーのドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 アスパラの柚香和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	洋風肉じゃが 二色野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ 野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ロールキャベツ ブロッコリーのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー アスパラのドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 おさつサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ オクラ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	野菜たっぷりトマトパスタ ナゲット 盛合せサラダ スープ 果物	白身魚のしそ焼き 五目野菜煮 ほうれん草の香味かけ 御飯 清まし汁 果物	豚肉の炒め物 野菜つみれの煮物 印元の和え物 御飯 清まし汁 果物	クリームコロッケ 蓮根の胡麻炒め 青梗菜の和え物 御飯 味噌汁 果物	豚丼 イカ真丈の炊き合わせ カリフラワーの甘酢和え 清まし汁 果物	鶏肉の麴焼き がんもの炊き合わせ カニと野菜のさっぱり和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	饅頭	メロンゼリー	ワッフル	ヨーグルトムース	レモンケーキ	抹茶ようかん
夕食	肉団子の甘酢炒め しゅうまい いんげんの中華和え 御飯 中華スープ	肉豆腐 金平牛蒡 カリフラワーの柚子香和え 御飯 味噌汁	ブリ大根 卵の花 春雨の和え物 わかめ御飯 味噌汁	鶏のまろやかマヨネーズ仕立て 切り昆布の煮物 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	マスの塩焼き 豆腐の旨煮 浅利と青菜のお浸し 御飯 味噌汁	サバの山椒煮 牛蒡の甘辛煮 青菜のお浸し 御飯 味噌汁
	エネルギー:1735 タンパク:69.2 脂質:52 食塩相当量:9.6	エネルギー:1608 タンパク:65.6 脂質:48.1 食塩相当量:8.2	エネルギー:1640 タンパク:65.8 脂質:46 食塩相当量:7.7	エネルギー:1691 タンパク:53.3 脂質:64.6 食塩相当量:8.4	エネルギー:1747 タンパク:68.3 脂質:61.3 食塩相当量:9.5	エネルギー:1702 タンパク:73 脂質:49.7 食塩相当量:8.7

※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。