

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草
2025年7月17日～7月24日

土用の丑の日



土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が広まったのは江戸時代と言われています。うなぎにはビタミンAやビタミンB群が豊富で、疲労回復や食欲増進に効果があります。うなぎ以外にも「う」のつく食べ物も良いとされておりうどん、梅干し、ウリ、牛肉(ウシ)なども食べられています。



	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)
朝食	和風ロールキャベツ 二色和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オープンオムレツ セロリのたらこ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポークビーンズ 白菜の梅肉和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポイルウインナー 人参の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 玉葱と赤かぶの甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポトフ 小松菜とツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナー野菜炒め 大根のゆかり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ロールキャベツ アスパラのドレがけ ジャム パン スープ 牛乳	オープンオムレツ セロリのたらこマヨ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ポークビーンズ 白菜のドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	海老と野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポイルウインナー 人参のマリネ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポトフ 小松菜とツナのマヨ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 大根サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	冷し中華 ギョウザ ほうれん草のナムル 中華スープ 果物	白身魚フライ がんもの炊き合わせ 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	チーズハンバーグ アスパラソテー ミックスサラダ 御飯 スープ 果物	アジの南部焼き 蓮根の炒め物 青菜の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	カレーライス 盛合せサラダ 福神漬け スープ 果物	フライ盛り合わせ 白滝の炒め物 海草の青じそ風味 御飯 清まし汁 果物	土用の丑の日 鰻御膳	冷や麦 海老真実の炊き合わせ もやしの酢の物 果物
おやつ	紫芋饅頭	水ようかん	黒胡麻饅頭	あずきアイス風	ワッフル	ヨーグルトムース	コーヒーロールケーキ	ぶどうゼリー
夕食	ブリの漬け焼き ピーマンの炒め物 トマトの和え物 御飯 味噌汁	豚肉のやわらか煮 ニラとエリンギのソテー 焼きナス 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き 里芋の白煮 オクラの和え物 御飯 味噌汁	蒸し鶏 切り干大根の煮物 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	マスの照り焼き 信田巻きの煮物 春菊のなめ茸和え わかめ御飯 清まし汁	肉団子の旨煮 さつま芋のカニあんかけ ほうれん草のごま和え 御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 厚揚げの煮物 キャベツのドレッシング和え 御飯 味噌汁	鶏肉の塩麴焼き かぼちゃの甘辛煮 旬菜の辛子和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1619 タンパク:62.1 脂質:41 食塩相当量:8.6	エネルギー:1649 タンパク:67.5 脂質:52.3 食塩相当量:8.8	エネルギー:1504 タンパク:63.2 脂質:36.7 食塩相当量:7.9	エネルギー:1552 タンパク:64.3 脂質:38 食塩相当量:8	エネルギー:1655 タンパク:63.2 脂質:60 食塩相当量:9.4	エネルギー:1735 タンパク:61.4 脂質:56.1 食塩相当量:8.2	エネルギー:1533 タンパク:64.3 脂質:44.9 食塩相当量:8.1	エネルギー:1572 タンパク:54 脂質:51.9 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。