

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2026年5月17日～5月24日

旬の野菜～そら豆～

そら豆は、豆類の中でも特にタンパク質やビタミンB1、食物繊維を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、体内のエネルギーを作り出すのを助け、疲労回復に役立ちます。また、食物繊維はお腹の調子を整えるのにも効果的です。



	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	
朝食	菓ごもり玉子 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉とピーマンの塩炒め 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナ入りスクランブルエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いか団子と野菜の煮物 キャベツのわさび醤油 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 小松菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の甘辛煮 青菜のピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とじ カリフラワーのドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
朝食	菓ごもり玉子 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉とピーマンのソテー 春雨サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ツナ入りスクランブルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳	いか団子と野菜の洋風煮 コールスローサラダ 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 小松菜の和え物 ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ マカロニサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	豚肉と根菜の洋風煮 青菜のピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	
昼食	サケのレモン蒸し 冬瓜のそぼろ煮 いんげんの和え物 御飯 味噌汁 果物	エビピラフ グラタン コーンサラダ スープ 果物	カレーの煮付け 厚揚げの塩炒め 白菜のゆかり和え 御飯 味噌汁 果物	初夏東京湾 福っ子ランチ		きつねうどん はんぺんの磯焼き ほうれん草と人参のお浸し 果物	豚肉の胡麻炒め 里芋の煮物 白滝の和え物 御飯 味噌汁 果物	アジフライ 彩り野菜つみれの煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁 果物	サケの塩焼き 南瓜のそぼろあん もやしと蕪の和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	いちごムース	ふわふわワッフル	抹茶ゼリー	柚子まんじゅう	バナナムース	今川焼	ストロベリーゼリー	薄皮まんじゅう	
夕食	鶏肉のネギソースかけ ほうれん草と茸の煮浸し 大根の梅肉和え 御飯 清まし汁	サワラの照り焼き 茄子の揚げ浸し かぶの甘酢和え 御飯 味噌汁	酢豚風 しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	サバの味噌煮 青梗菜としめじの炒め物 卵豆腐 御飯 清まし汁	鶏肉のトマト煮 いんげんと茸のソテー カラフル野菜マリネ 御飯 スープ	白身魚の柚庵焼き 旬菜のスープ煮 キャベツのしらす和え 御飯 清まし汁	デミグラスソースハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 海草サラダ 御飯 スープ	鶏肉のやわらか煮 切り昆布の炒め物 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁	
	エネルギー:1526 タンパク:70 脂質:41.3 食塩相当量:8	エネルギー:1528 タンパク:58.8 脂質:34.3 食塩相当量:7.4	エネルギー:1630 タンパク:72.5 脂質:51.1 食塩相当量:7.1	エネルギー:1747 タンパク:72.5 脂質:43.4 食塩相当量:13.4	エネルギー:1501 タンパク:58.8 脂質:39.6 食塩相当量:9.6	エネルギー:1619 タンパク:65.7 脂質:41.6 食塩相当量:9	エネルギー:1673 タンパク:67.6 脂質:46.8 食塩相当量:8.5	エネルギー:1665 タンパク:75.2 脂質:39.6 食塩相当量:12.7	

※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。