

＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2026年10月25日～10月31日

収穫祭の名残「ハロウィン」

10月31日のハロウィンは元々、古代ケルト人の秋の収穫を祝い悪霊を払うお祭りでした。日本でもカボチャを飾る風習が知られています。旬のかぼちゃは、カロテンやビタミン類が豊富で、粘膜を強くし、免疫力を高める効果が期待できます。



	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝 和 食	チーズオムレツ レタスとカニカマの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と白菜の炒め物 コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと彩り野菜のソテー ブロッコリーのだし和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポトフ セロリとわかめの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の煮物 水菜と竹輪の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	チーズオムレツ レタスとカニカマの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と白菜のソテー コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと彩り野菜のソテー ブロッコリーのドレあえ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポトフ セロリとわかめの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豚肉と大豆の洋風煮 水菜と竹輪の和え物 ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	サーモンフライ ひじきの煮物 カリフラワーの辛し和え 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス ラディッシュサラダ ピクルス スープ 果物	白身魚の煮付け ビーマンのおかか炒め トマトと大葉の和風和え 御飯 味噌汁 果物	豚肉と里芋の煮物 印元と茄子の炒め物 青菜の山葵和え 御飯 味噌汁 果物	ミートソーススパゲッティ ナゲット コンビネーションサラダ スープ 果物	サワラの西京焼き 厚揚げの煮物 春菊の生姜和え 御飯 清まし汁 果物	錦秋 紅葉鯛ランチ
おやつ	チョコまんじゅう	バナナムース	たいやき	南瓜プリン	コーヒーロール	杏仁豆腐	フルーチェ(ピーチ)
夕食	豚肉と豆腐の旨煮 じゃが芋の細切り炒め もやしときゅうりの和風和え 御飯 清まし汁	ブリ大根 金平牛蒡 とろろ芋 麦御飯 味噌汁	鶏肉のオニオンソース アスパラとしめじのオイスター煮 水菜と人参のしらす和え 御飯 清まし汁	アジのカレー焼き 白菜と油揚げの煮浸し 蓮根くるみ and え 御飯 清まし汁	白糸タラの茸あんかけ 魚河岸の煮物 旬菜のたらこ和え 御飯 味噌汁	肉団子のクリーム煮 海老とパプリカのソテー もやしの和え物 御飯 スープ	黄金カレイのレモン蒸し 里芋のそぼろあん ほうれん草のドレッシング和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1747 タンパク:77.6 エネルギー:1685 タンパク:63.6 エネルギー:1582 タンパク:59.6 エネルギー:1675 タンパク:71.1 エネルギー:1749 タンパク:81.6 エネルギー:1736 タンパク:74.8 エネルギー:1709 タンパク:81 脂質:48.5 食塩相当量:8.9 脂質:61.2 食塩相当量:7.5 脂質:37.4 食塩相当量:7.5 脂質:50.9 食塩相当量:8.8 脂質:50.6 食塩相当量:12 脂質:61.5 食塩相当量:8.4 脂質:50.6 食塩相当量:9.6							

※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。