

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2026年10月17日～10月24日

旬の果物～みかん～

みかんは皮が柔らかく、甘くて食べやすい果物のひとつです。ビタミンCが豊富に含まれており、1日3個で1日分のビタミンC必要量の半分を摂取できます。ビタミンCには免疫機能を高める作用があり、風邪などの予防にもつながります。



	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)								
朝 和 食	ウインナーと野菜の煮物 トマトのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ 海草と胡瓜の青じそ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ アボカドマヨソース 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 野菜のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老団子と野菜の煮物 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の炒め物 おくらとめかぶの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	具だくさんオムレツ ミックスビーンズのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 いんげんの胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳								
朝 洋 食	ウインナーと野菜のコンソメ煮 トマトのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと玉ねぎのオムレツ 海草と胡瓜のマスタード和え ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ アボカドマヨソース ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 野菜のフレンチ風和え ジャム パン スープ 牛乳	海老団子と野菜の洋風煮 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと青菜のソテー オクラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	具だくさんオムレツ ミックスビーンズのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	さつま揚げと根菜の洋風煮 いんげんの胡麻ドレ和え ジャム パン スープ 牛乳								
昼 食		コロッケ盛り合わせ 蕪の洋風煮 ブロッコリーのドレッシング和え 御飯 清まし汁 果物	照り焼き丼 さつま芋の旨煮 白菜のしらす和え 味噌汁 果物	カレイの梅煮 蓮根の甘辛炒め 菜の花辛子和え 御飯 味噌汁 果物	デミグラスハンバーグ ズッキーニとエリンギのソテー 海草サラダ 御飯 スープ 果物	山菜そば 出し巻玉子 ナスと茗荷の和え物 果物	豚肉の山椒炒め 高野豆腐の炊き合わせ 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物									
おやつ	ショコラマフィン	いちごムース	ふわふわワッフル	プリン	黒糖ケーキ	りんごムース	今川焼	ストロベリーゼリー								
夕食	メダイの葱塩焼き ひじきと里芋の炒り煮 小松菜の胡麻味噌和え 御飯 清まし汁	牛肉と筍の炒め物 豆腐の旨煮 大根と油揚げのお浸し 御飯 味噌汁	サワラの野菜あんかけ 竹輪とピーマンのピリ辛炒め 三つ葉と椎茸の和え物 菜飯 清まし汁	ホイコーロー 春巻き 三色中華和え 御飯 中華スープ	白身魚の酒蒸し かぼちゃのレーズン煮 小松菜の柑橘和え 御飯 味噌汁	鶏肉の甘辛焼き 車麩の含め煮 セロリの和え物 御飯 味噌汁	白身魚の味噌煮 キャベツとひき肉の香り炒め 胡瓜とツナのマヨ和え 御飯 清まし汁	ヒラスの塩焼き 冬瓜とイカの煮物 蕪の和え物 御飯 味噌汁								
	エネルギー:1625 脂質:41.6	タンパク:70.7 食塩相当量:9.6	エネルギー:1749 脂質:61.1	タンパク:67.5 食塩相当量:9.6	エネルギー:1751 脂質:57	タンパク:71.2 食塩相当量:9.6	エネルギー:1630 脂質:51	タンパク:71.3 食塩相当量:7.6	エネルギー:1656 脂質:44	タンパク:60.3 食塩相当量:11.5	エネルギー:1512 脂質:41.2	タンパク:64.6 食塩相当量:8.9	エネルギー:1748 脂質:58.4	タンパク:77.3 食塩相当量:12	エネルギー:1522 脂質:34.2	タンパク:68.5 食塩相当量:8.6

※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。

株式会社 コスモプラン