

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2026年6月1日～6月8日

6月～水無月～

6月は日本の春と夏の境目で、初夏となり新緑が最も美しい時期です。この頃に旬を迎えるたけのこ、新じゃがいもなどは、春の終わりから夏にかけてのエネルギーに満ち溢れており、アクや香りの強い食材は、新陳代謝を活発にし、季節の変わり目の体調を整えるのに役立ちます。



	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	
朝食	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	チーズオムレツ 野菜のドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老団子と野菜の煮物 白菜の塩昆布和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の塩だれ炒め 茸の和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 ブロッコリーのなめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ さつま芋サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の塩麹炒め コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
朝食	ロールキャベツ アボカドマヨソース ジャム パン ポターージュ 牛乳	チーズオムレツ 野菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	海老団子と野菜の洋風煮 キャベツの塩昆布和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムと青菜の塩だれ炒め 茸のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	さつま揚げと根菜の洋風煮 ブロッコリーのドレあえ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ さつま芋サラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	
昼食	照り焼き丼 豆腐のカニあんかけ キャベツのしらす和え 味噌汁 果物	白身魚の和風だれ ナスといんげんの炒め物 菜の花辛子和え 御飯 味噌汁 果物	和風おろしハンバーグ 蓮根の胡麻炒め 玉葱のマリネ 御飯 清まし汁 果物	ミートソーススパゲッティ ナゲット ミモザサラダ スープ 果物	豚肉の山椒炒め かぼちゃのレーズン煮 春菊の梅おかか和え 御飯 味噌汁 果物	初夏 おすすめ 野菜料理		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
おやつ	カスタードワッフル	ようかん	ミニマフィン	コーヒーロール	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース	
夕食	タラの煮付け 竹輪とピーマンのピリ辛炒め 胡瓜とイカの酢の物 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 カリフラワーのお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 里芋の田楽 セロリの和え物 御飯 清まし汁	鶏肉の味噌焼き がんもの含め煮 ナスの和風オイル和え 御飯 清まし汁	黄金カレイの照り煮 キャベツとひき肉の炒めもの 胡瓜とツナのマヨ和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏胡麻ソース 筍と椎茸の煮物 菜の花の柚子和え 御飯 清まし汁	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胡麻和え 御飯 味噌汁	メバルの照り焼き 冬瓜とイカの煮物 かぶの梅和え 御飯 味噌汁	
	エネルギー:1579 タンパク:72.3 脂質:54.3 食塩相当量:9.6	エネルギー:1523 タンパク:67.6 脂質:36.2 食塩相当量:8.9	エネルギー:1518 タンパク:55.7 脂質:48.9 食塩相当量:8.3	エネルギー:1623 タンパク:68.4 脂質:55.8 食塩相当量:9.6	エネルギー:1617 タンパク:63.5 脂質:61.7 食塩相当量:8.5	エネルギー:1506 タンパク:67 脂質:40.3 食塩相当量:9.7	エネルギー:1586 タンパク:69.5 脂質:48.1 食塩相当量:8.5	エネルギー:1634 タンパク:57.4 脂質:50.1 食塩相当量:6.6	

※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。