

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2025年11月9日～11月16日

日本の祭り～酉の市(とりのいち)～

毎年11月の鳥の日に行われるお祭りで、鳥にちなんだ神社やお寺で開催されます。
商売繁盛のご利益があると言われ、運をかきこむ「熊手」が有名です。
熊手は酉の市では欠かせない縁起物で、熊手を求めて多くの参拝者が集まります。
11月最初の酉の日を「一の酉」として次が「二の酉」、次が「三の酉」と続きます。



	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝食	ハムと野菜の炒め物 おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ ツナのサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣籠もり玉子 いんげんのピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポイルウインナー 蕪とじゃこの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の炒め物 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 大根の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いかつみれと大根の旨煮 海草サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋とベーコンの炒め物 コーンの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ハムと野菜のソテー おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ ツナのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	巣籠もり玉子 いんげんのピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	ポイルウインナー じゃこ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー 温野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	オムレツ 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	いかつみれと大根のコンソメ煮 海草サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト コーンのサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	エビカツ 高野豆腐のくずあんかけ 白菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス ポテトサラダ ピクルス スープ 果物	鶏肉のネギソースかけ ほうれん草の煮浸し 旬菜のマリネ 御飯 清まし汁 果物	鹿児島赤鶏さつ 特選料理 ま	五目うどん はんぺんのマヨ焼き 玉ねぎの酢味噌あえ 果物	サワラの味噌煮 じゃが芋の細切り炒め キャベツの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	照焼きハンバーグ 青菜と竹輪の炒め物 和風サラダ 御飯 清まし汁 果物	サバのみぞれ煮 切り昆布と厚揚げの炒め物 カリフラワーの山葵風味 御飯 味噌汁 果物
おやつ	プリン	ふわふわワッフル	ストロベリームース	南瓜まんじゅう	抹茶ゼリー	いちごマフィン	バニラムース	薄皮まんじゅう
夕食	鶏肉の西京焼き 五目野菜煮 小松菜の辛し和え 御飯 清まし汁	アジの塩焼き 魚河岸の煮物 花野菜の甘酢あえ 菜飯 味噌汁	白身魚のチリソース ぜんまいの炒め煮 中華サラダ 御飯 中華スープ	サケのバター醤油焼き 冬瓜の煮物 落のおかか和え 御飯 味噌汁	旬魚のみりん焼き 里芋のそぼろ煮 茄子の焼き浸し 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 牛蒡の甘辛煮 オクラの塩昆布和え 菜飯 味噌汁	アカウオの煮つけ 大学芋風 旬菜の酢味噌あえ 御飯 味噌汁	豚肉の旨塩炒め 筍と車麩の炊合せ アスパラの柚子和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1721	タンパク:70	エネルギー:1744	タンパク:67.9	エネルギー:1625	タンパク:67.9	エネルギー:1743	タンパク:73.4	エネルギー:1611	タンパク:72.5	エネルギー:1720	タンパク:69.8	エネルギー:1643	タンパク:67.1	エネルギー:1702	タンパク:73.6
脂質:55.6	食塩相当量:10.5	脂質:56.4	食塩相当量:10	脂質:51.1	食塩相当量:6.4	脂質:62.4	食塩相当量:9.2	脂質:51.1	食塩相当量:7.1	脂質:51.4	食塩相当量:8.5	脂質:34.5	食塩相当量:11.2	脂質:46.4	食塩相当量:10

※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。

株式会社 コスモプラン