

<週間献立表>  
ソナーレ杉並上井草

2025年11月25日～11月30日

11月の体調管理



気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪をひく人が増え始めます。風邪予防にはウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。低脂肪ながら免疫物質のもととなるたんぱく質を多く含む鶏肉や、喉や鼻の粘膜を保護するビタミンAが豊富なかぼちゃを積極的に召し上がってください。

|                                        | 11月25日(火)                                           | 11月26日(水)                                       | 11月27日(木)                                         | 11月28日(金)                                           | 11月29日(土)                                              | 11月30日(日)                                            |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                        |                                                     |                                                 |                                                   |                                                     |                                                        |                                                      |
| 朝食                                     | 目玉焼き<br>いんげんのピーナツ和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳        | ウインナーの和風煮<br>ポテトサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    | 旬菜の和風スープ仕立て<br>アボカドの山葵和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳 | スパニッシュオムレツ<br>はんぺんの和え物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳     | 彩り団子と野菜の炊合せ<br>春菊のピーナツ和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳      | ひき肉と野菜の玉子とじ<br>温野菜サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳       |
| 朝食                                     | 目玉焼き<br>いんげんのピーナツ和え<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳       | ウインナーの洋風煮<br>ポテトサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳 | 旬菜のスープ仕立て<br>コブサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳      | スパニッシュオムレツ<br>はんぺんのマヨ和え<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳 | 彩り団子の洋風煮<br>春菊のピーナツ和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳         | ひき肉と野菜の玉子とじ<br>温野菜サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳      |
| 昼食                                     | 豚肉の治部煮風<br>揚げだし豆腐<br>キャベツのゆかり和え<br>御飯<br>味噌汁<br>果物  | 富士ヶ嶺ポーク<br>特選料理                                 | 山菜おろしそば<br>竹輪の磯部揚げ<br>ほうれん草と人参のお浸し<br>果物          | サバの味噌煮<br>厚揚げの塩炒め<br>キャベツのレモン和え<br>御飯<br>清まし汁<br>果物 | 鶏のまろやかマヨネーズ仕立て<br>五目野菜煮<br>茸の和風マリネ<br>御飯<br>清まし汁<br>果物 | 白身魚のムニエル<br>マカロニグラタン<br>コールスローサラダ<br>御飯<br>スープ<br>果物 |
| おやつ                                    | ストロベリーゼリー                                           | ミニマフィン                                          | チョコムース                                            | 今川焼                                                 | 南瓜プリン                                                  | コーヒークロール                                             |
| 夕食                                     | サケの塩焼き<br>南瓜のそぼろあん<br>油揚げとなめたけの和えもの<br>わかめ御飯<br>味噌汁 | アカウオの煮付け<br>青菜とひき肉の炒め物<br>梅かつお和え<br>御飯<br>清まし汁  | 白身魚の和風だれ<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>カニと海草の和え物<br>御飯<br>味噌汁 | 八宝菜<br>ギョウザ<br>中華サラダ<br>御飯<br>中華スープ                 | アジの梅煮<br>じゃが芋とピーマンの炒め物<br>彩り野菜の白和え<br>御飯<br>味噌汁        | 牛肉と筍の煮物<br>ツナといんげんの炒め物<br>青菜の柚子香和え<br>御飯<br>味噌汁      |
| エネルギー:1726 タンパク:76.7 脂質:57.5 食塩相当量:9.9 |                                                     | エネルギー:1698 タンパク:62.9 脂質:53.9 食塩相当量:9.3          |                                                   | エネルギー:1522 タンパク:65.1 脂質:32.2 食塩相当量:10.3             |                                                        | エネルギー:1740 タンパク:73.2 脂質:55.3 食塩相当量:8                 |
| エネルギー:1710 タンパク:76.6 脂質:69.4 食塩相当量:8.7 |                                                     | エネルギー:1738 タンパク:74.3 脂質:53.3 食塩相当量:7.8          |                                                   |                                                     |                                                        |                                                      |

※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。

