

《週間献立表》  
ソナーレ杉並上井草  
2026年2月25日～2月28日

日本の祭り～梅花祭（ばいかさい）～

梅花祭は、学問の神様として知られる菅原道真公（天神様）の命日である2月25日に京都の北野天満宮などで開かれるお祭りです。道真公は梅をこよなく愛したことでも知られており、梅の花が咲き誇るこの日に、梅にちなんだお菓子やお茶が振る舞われます。



	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝和食	和風ロールキャベツ オクラと昆布の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ワインナーとピーマンの醤油炒め 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 わかめ生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	ロールキャベツ オクラサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ワインナーとピーマンのソテー 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	さつま揚げと根菜の洋風煮 海草サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	鶏肉のおろし煮 茸と野菜の炒め物 大根とカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	和風スパゲティ ナゲット コールスローサラダ スープ 果物	鶏肉のクリーム煮 花野菜の炒め物 ひじきとツナの和え物 御飯 清まし汁 果物	
おやつ	コーヒーゼリー	カステラ	ようかん	上用饅頭
夕食	白身魚のみりん焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリーのくるみ和え わかめ御飯 味噌汁	肉団子のトマト煮 コンソメポテト ミックスビーンズのマリネ 御飯 スープ	サバの柚庵焼き 冬瓜のそぼろ煮 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁	黄金力レイの煮付け こんにゃくのピリ辛炒め キャベツの胡麻和え 御飯 味噌汁

エネルギー: 1746 タンパク: 78.8 エネルギー: 1745 タンパク: 65.1 エネルギー: 1737 タンパク: 74.4 エネルギー: 1528 タンパク: 66.7  
脂質: 53.4 食塩相当量: 11.2 脂質: 63.3 食塩相当量: 10.2 脂質: 66.9 食塩相当量: 10.5 脂質: 24.4 食塩相当量: 10.4