

《週間献立表》
ソナーレ杉並上井草
2026年2月9日～2月16日

バレンタインデー

2月14日はバレンタインデーです。日本では、チョコレートを贈るのが定番ですが欧米では、カードや花束などが贈られます。チョコレートのカカオに含まれるカカオポリフェノールには、血圧低下、動脈硬化予防、脳の活性化の効果があると言われています。



	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)	2月16日(月)
								
朝食	鶏肉と野菜の塩麴炒め 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが いんげんの胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とじ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ 和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	鶏肉と野菜のソテー 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜の洋風煮 いんげんのドレ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 春雨サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 マカロニサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼食	カレーライス コーンサラダ 福神漬け スープ 果物	鶏肉のパン粉焼き 茸のソテー 花野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	アジの南蛮漬け風 焼き豆腐の田楽 アスパラの柚子和え 御飯 清まし汁 果物	たぬきそば 竹輪の磯揚げ 春菊のお浸し 果物	アカウオのレモン蒸し 金平牛蒡 車麩の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	鳥取県産 大山鶏の 軽やかランチ	白身魚の和風だれ こんにゃくの土佐炒め 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁 果物	豚丼 高野豆腐の炊き合わせ オクラのたらこ和え 清まし汁 果物
おやつ	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	南瓜まんじゅう	いちごムース	柚子まんじゅう	バニラムース	ふわふわワッフル
夕食	ブリの塩焼き 冬瓜とイカの煮物 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	タラの煮付け 蓮根の胡麻炒め 枝豆の和え物 ゆかり御飯 味噌汁	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 ほうれん草の和え物 御飯 味噌汁	シーフードと白菜の中華炒め しゅうまい ナムル 御飯 中華スープ	豚肉の甘辛炒め さつま芋の旨煮 青菜のしらす和え 御飯 清まし汁	サケの西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりのドレッシング和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麴焼き 魚河岸の煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	サワラの煮付け 厚揚げの塩炒め 和風マリネ 御飯 味噌汁
	エネルギー:1654 タンパク:66.2 脂質:52 食塩相当量:9.1	エネルギー:1714 タンパク:71.7 脂質:57.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1703 タンパク:67.5 脂質:66 食塩相当量:8.7	エネルギー:1626 タンパク:64 脂質:35.4 食塩相当量:8.9	エネルギー:1742 タンパク:66.5 脂質:51.4 食塩相当量:8.9	エネルギー:1648 タンパク:77.1 脂質:39.9 食塩相当量:9.5	エネルギー:1658 タンパク:73.6 脂質:30.1 食塩相当量:10.2	エネルギー:1595 タンパク:65 脂質:48.3 食塩相当量:7.9