

《週間献立表》
ソナーレ杉並上井草
2026年2月1日～2月8日

2月～如月（きさらぎ）～

2月は陽気が更に来る月を意味する「気更来(きさらぎ)」と書く場合もあります。
雪解けを待たずに顔を出す路のつぼみなど早春ならではの味覚を味わい
暖かい春へ向けて歩みだす季節となります。



	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)							
															
朝食	巣ごもり玉子 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツのケチャップ炒め 玉ねぎとツナの和え物 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	豚肉と大豆の煮物 蓮根のくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ 人参のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ さつま芋のヨーグルトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳							
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食							
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食							
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食							
洋食	朝食 ジャム パン スープ 牛乳	朝食 ジャム パン ポタージュ 牛乳	朝食 ジャム パン スープ 牛乳	朝食 ジャム パン ポタージュ 牛乳	朝食 ジャム パン スープ 牛乳	朝食 ジャム パン ポタージュ 牛乳	朝食 ジャム パン スープ 牛乳	朝食 ジャム パン スープ 牛乳							
	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食							
	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食							
	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食	洋食							
昼食	白身魚の煮付け 大根と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁 果物	麻婆丼 カニシューマイ ぜんまいのナムル 中華スープ 果物	サワラの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 筍の梅おかか和え 御飯 味噌汁 果物	ビーフメンチカツ 豆腐の旨煮 セロリの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	田舎風うどん 出し巻玉子 高菜としらすの和え物 果物	白身魚のマスタード焼き 冬瓜のカニあんかけ 長芋のさっぱり和え 御飯 清まし汁 果物		フライ盛り合わせ 高野豆腐のくずあんかけ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物							
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		昼食							
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		昼食							
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		昼食							
おやつ	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	いちごマフィン	フルーチェ	チョコまんじゅう							
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ							
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ							
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ							
夕食	鶏肉のネギソースかけ 里芋の煮っころがし トマトのしそ和え 御飯 清まし汁	牛肉のしぐれ煮 卵の花 旬菜のなめたけ和え 御飯 清まし汁	鶏肉とたっぷり野菜の煮物 春雨の炒め物 ハムと野菜のマヨ和え 御飯 清まし汁	白身魚のバター醤油焼き 南瓜の煮物 野菜の塩ダレ和え 菜飯 味噌汁	サバの竜田焼き 切り干大根の煮物 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め 彩り団子と野菜の炊き合わせ オクラのとろろ昆布和え 御飯 味噌汁	カレーの煮付け 車麩の卵とじ 春菊の山葵和え 御飯 味噌汁	里芋と豚肉の旨煮 切り昆布の炒め物 胡瓜の梅和え 御飯 清まし汁							
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食							
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食							
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食							
エネルギー: 1639 タンパク: 67.3 脂質: 46.1 食塩相当量: 7.6		エネルギー: 1643 タンパク: 60.4 脂質: 53.3 食塩相当量: 7.6		エネルギー: 1674 タンパク: 75.8 脂質: 50.9 食塩相当量: 9.4		エネルギー: 1608 タンパク: 63.1 脂質: 40.4 食塩相当量: 9		エネルギー: 1681 タンパク: 77.2 脂質: 56.6 食塩相当量: 11.1		エネルギー: 1680 タンパク: 69.2 脂質: 44.6 食塩相当量: 11.2		エネルギー: 1684 タンパク: 74.7 脂質: 52.5 食塩相当量: 11.6		エネルギー: 1746 タンパク: 72.2 脂質: 68.9 食塩相当量: 13.2	