

＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2025年9月9日～9月16日

実りの秋～新米～

秋は稲の穂が実りおいしいお米が私たちの元へ届きます。
季節を問わずいつもおいしいお米ですが、
秋に収穫された新米は格別な味です。



	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)								
朝 和 食	目玉焼き 大根サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の旨煮 ツナと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	シーフードと野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 彩り野菜のミックスサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の炒め物 小松菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉野菜炒め キャベツのレモンしょうゆ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の煮物 蕪の梅和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ハムサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳								
朝 洋 食	目玉焼き 大根サラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜の洋風煮 ツナサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	シーフードと野菜のソテー ブロッコリーのバジルサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 彩り野菜のミックスサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと野菜のソテー 小松菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	肉野菜炒め キャベツとハムのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のコンソメ煮 蕪のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ ハムサラダ ジャム パン スープ 牛乳								
昼 食	とんかつ 卵の花 イカと若布の酢の物 御飯 味噌汁 果物	銘柄鶏料理 残暑克服料	きつねうどん 彩りつみれの煮物 香り奴 果物	ホッケの塩焼き がんもの炊き合わせ オクラの和え物 御飯 味噌汁 果物	チーズハンバーグ コンソメポテト コールスローサラダ 御飯 スープ 果物	敬老会 特選食	ハヤシライス 盛り合わせサラダ ピクルス スープ 果物	銀ヒラスのみりん醤油焼き 切り干大根の煮物 春菊のおかかがけ 御飯 味噌汁 果物								
おやつ	アイスクリーム	チョコレートまんじゅう	コーヒーゼリー	バームクーヘン	抹茶水ようかん	ガトーショコラ	フルーチェ	ふわふわワッフル								
夕食	タラの和風ムニエル 長芋のくず煮 たらこ和え 御飯 清まし汁	白身魚の和風だれ 旬菜の炊合せ 小松菜のおひたし 御飯 味噌汁	アカウオのレモン蒸し 切り昆布の煮物 茄子の焼き浸し 菜飯 味噌汁	ホイコーロー ギョウザ 青梗菜のナムル風 御飯 中華スープ	黄金カレイの煮付け ぜんまいの炒め物 豆苗の胡麻和え 御飯 味噌汁	サワラの葱味噌焼き 根菜の煮物 アスパラのさっぱり和え 御飯 清まし汁	白身魚の生姜蒸し 蕪のカニあんかけ もやしのお浸し 御飯 清まし汁	鶏肉の甘辛煮 木耳と絹さやの炒め物 野菜の昆布和え 御飯 味噌汁								
	エネルギー:1689 脂質:56.2	タンパク:64.1 食塩相当量:9	エネルギー:1509 脂質:33.1	タンパク:62.2 食塩相当量:7.6	エネルギー:1511 脂質:32.7	タンパク:65.1 食塩相当量:9	エネルギー:1671 脂質:56.6	タンパク:68.8 食塩相当量:7.3	エネルギー:1554 脂質:46.5	タンパク:67.4 食塩相当量:8.4	エネルギー:1546 脂質:31.8	タンパク:69.8 食塩相当量:9.5	エネルギー:1527 脂質:53	タンパク:55.9 食塩相当量:10.4	エネルギー:1636 脂質:54.6	タンパク:67.2 食塩相当量:8.7

※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