＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2026年11月25日～11月30日

風邪予防に役立つ「春菊」の栄養

春菊の鮮やかな緑色には、カロテン（体内でビタミンAに変わる）が豊富に含まれています。カロテンは、喉や鼻の粘膜を丈夫に保つ働きがあり、空気が乾燥する時期の風邪予防に役立ちます。また、ビタミンCもく含まれるため、免疫力アップに関わる冬の優秀な食材で　。



	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)
						
朝和食	肉じゃが いんげんのくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 ハムと野菜のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げと旬菜の炒めもの じゃことキャベツのピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ ブロッコリーの和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 大根と油揚げのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	豚肉と野菜の洋風煮 いんげんのくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	さつま揚げと根菜の洋風煮 ハムと野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	アンサンブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	厚揚げと旬菜のコンソメ炒め じゃことキャベツのピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ ブロッコリーのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 大根と油揚げのフレンチマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	三浦半島 美味探訪	塩ラーメン ギョウザ ザーサイときくらげの和え物 果物	鶏肉の葱味噌炒め 冬瓜の煮物 人参と青菜の和え物 御飯 清まし汁 果物	カレイのしそ焼き 焼き豆腐のとろとろあんかけ いんげんの磯和え 御飯 味噌汁 果物	白身魚フライ ひじきの煮物 冷奴 御飯 清まし汁 果物	中華丼 春巻き トマトの中華和え 中華スープ 果物
おやつ	チョコまんじゅう	バナナムース	たいやき	杏仁豆腐	コーヒーロール	南瓜プリン
夕食	サケのバター醤油仕立て ぜんまいの炒め物 オクラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 車麸の含め煮 蓮根の柚子和え 御飯 味噌汁	白身魚の酒蒸し アスパラと野菜の炒め物 玉ねぎの和え物 御飯 味噌汁	肉団子のクリーム煮 野菜のコンソメ炒め ミックスビーンズの香草オイル和え 御飯 スープ	鶏肉の塩麹焼き 海老真丈の炊合せ 青梗菜のドレ和え 御飯 味噌汁	サワラの南蛮漬け 南瓜の煮物 茄子の生姜醤油和え 菜飯 味噌汁
	エネルギー:1694 タンパク:66.8 脂質:51.3 食塩相当量:7.1	エネルギー:1702 タンパク:70.2 脂質:44.8 食塩相当量:11.9	エネルギー:1573 タンパク:64.3 脂質:43 食塩相当量:7.4	エネルギー:1609 タンパク:65.1 脂質:47.2 食塩相当量:5.9	エネルギー:1719 タンパク:81.1 脂質:49.1 食塩相当量:7.8	エネルギー:1662 タンパク:67.9 脂質:56.3 食塩相当量:6.8

※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。

株式会社　コスモプラン