

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2026年9月9日～9月16日

「秋刀魚(サンマ)」の栄養



9月頃に旬を迎える秋刀魚(サンマ)は、秋の味覚の代表格です。
秋刀魚に含まれるDHA・EPAなどの良質な脂は、血液をサラサラにし、生活習慣病の
予防にも役立つと言われています。旬の秋刀魚はいつまでも元気で活発な毎日を応援します。

	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)
朝 和 食	ハムとキャベツの炒め物 いんげんの胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ジャーマンポテト 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの玉子とし スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	大豆と野菜の煮物 トマトの和風あえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ シーザーサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あかけ チーズ入りサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ アボカドの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが いんげんのくすみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ハムとキャベツの炒め物 いんげんのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ジャーマンポテト 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	野菜と大豆のトマト煮 トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ シーザーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ チーズ入りサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ アボカドのオーロラソース ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜の洋風煮 いんげんのくすみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	鳥取産 大山鶏の 彩りランチ	たぬきそば 出し巻玉子 春菊のお浸し 果物	鶏肉の唐揚げ 切り干大根の炒め物 浅漬け 御飯 味噌汁 果物	アカウオの酒蒸し 金平牛蒡 車麩の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	牛肉と筍の煮物 ツナといんげんの炒め物 海草サラダ 御飯 味噌汁 果物	豚丼 高野豆腐の炊き合わせ 白菜と竹輪の和え物 清まし汁 果物	サワラの野菜あかけ 里芋の白煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	秋の 美味の 野菜料理
おやつ	いちごマフィン	ようかん	チョコまんじゅう	ピーチゼリー	バームクーヘン	ヨーグルトムース	薄皮まんじゅう	フルーチェ
夕食	アジの甘酢あかけ 焼き豆腐の田楽 アスパラの柚子和え 御飯 清まし汁	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	白身魚のバター醤油焼き 彩り野菜つみれの煮物 青菜のしらす和え わかめ御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め さつま芋の旨煮 小松菜のわさび和え 御飯 清まし汁	タラの和風ムニエル 魚河岸の煮物 三つ葉と椎茸の和え物 御飯 味噌汁	白身魚の和風だれ こんにゃくの甘辛炒め オクラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き ハムとキャベツのコンソメ煮 青菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁	アジの梅煮 ぜんまいの炒め物 キャベツのしらす和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1654	タンパク:66.2	エネルギー:1735	タンパク:67.7	エネルギー:1734	タンパク:77.8	エネルギー:1596	タンパク:65.6	エネルギー:1681	タンパク:71.9	エネルギー:1559	タンパク:72.2	エネルギー:1692	タンパク:73.8	エネルギー:1635	タンパク:72.3
脂質:56.5	食塩相当量:9.3	脂質:47.6	食塩相当量:8.6	脂質:51.2	食塩相当量:9.4	脂質:34.6	食塩相当量:9.1	脂質:39.4	食塩相当量:10.8	脂質:38.9	食塩相当量:9.4	脂質:54.8	食塩相当量:7.2	脂質:52.2	食塩相当量:9.3

※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。
※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン