

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2026年10月1日～10月8日

旬の食材～胡麻～

胡麻の成分の約半分を占めるのが脂質でそのほとんどがオレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸です。よく耳にする「セサミン」は胡麻にしか含まれない「ゴマリグナン」の一種で抗酸化作用があります。



	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)
朝 和 食	いか団子と野菜の煮物 青菜のピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ茸あんかけ 豆苗と人参の山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋とピーマンの炒め物 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 いんげんの昆布和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナ入りスクランブルエッグ さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 オクラの生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸と野菜の炊き合わせ 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	いか団子と野菜の洋風煮 青菜のピーナッツ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	オムレツ茸あんかけ 豆苗と人参の和え物 ジャム パン スープ 牛乳	じゃが芋とピーマンの炒め物 アスパラとコーンの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	洋風巣ごもり玉子 パンプキンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と根菜の洋風煮 いんげんの和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳	ツナ入りスクランブルエッグ さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー オクラの和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳	魚河岸と野菜の炊き合わせ 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	とろろそば はんぺんの磯焼き オクラとツナの和え物 果物	鶏肉の南部焼き 南瓜のほっこり煮 カリフラワーのお浸し 御飯 清まし汁 果物	フライ盛合せ 筍と車麩の炊き合わせ 大根の浅漬け 御飯 清まし汁 果物	サワラの照り焼き 冬瓜の煮物 油揚げとかいわれのおかか和え 御飯 味噌汁 果物	ピラフ グラタン コーンサラダ スープ 果物	メバルの煮付け キャベツと竹輪の塩炒め ひじきの白和え 御飯 味噌汁 果物	肉団子の旨煮 ほうれん草と茸の煮浸し アスパラのしそ和え 御飯 清まし汁 果物	きつねうどん 海老団子の含め煮 ブロッコリーの和え物 果物
おやつ	カスタードワッフル	パナラムース	ミニマフィン	コーヒーゼリー	柚子まんじゅう	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース
夕食	豚肉とキャベツの炒め物 がんもの含め煮 茄子と玉葱のポン酢和え 御飯 清まし汁	アカウオの生姜煮 金平牛蒡 ほうれん草の辛子和え わかめ御飯 味噌汁	牛すき煮風 さつま揚げと青菜の炒め物 カニカマと胡瓜の和え物 御飯 味噌汁	八宝菜 しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	サケのレモン蒸し 茄子の揚げ浸し ハムともやしの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ こんにやくと蓮根の煮物 カリフラワーのたらこ和え 御飯 清まし汁	焼きカレイの甘酢あんかけ 里芋の煮物 卵豆腐 御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め かぶと豆腐のとろみ仕立て 春菊の磯和え 御飯 清まし汁
エネルギー:1565 タンパク:65.8 脂質:49.8 食塩相当量:9.2 エネルギー:1516 タンパク:66.3 脂質:35.4 食塩相当量:8.1 エネルギー:1692 タンパク:65.9 脂質:47.2 食塩相当量:8.8 エネルギー:1651 タンパク:63.4 脂質:52.5 食塩相当量:7.4 エネルギー:1625 タンパク:60.5 脂質:47.3 食塩相当量:7.8 エネルギー:1660 タンパク:77.3 脂質:41.2 食塩相当量:7.3 エネルギー:1529 タンパク:58.9 脂質:38.8 食塩相当量:7.7 エネルギー:1742 タンパク:72.5 脂質:51.9 食塩相当量:10.2								

※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