

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2025年7月1日～7月8日

7月の体調管理～夏バテ予防～

夏バテ予防には不足しがちなビタミン・ミネラルを取ることが大切です。
特にビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。
ビタミンB1が豊富な食材には、ウナギや豚肉などがあります。
彩りのよい夏野菜と共に、目からもお食事を楽しんで、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう。



	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)
								
朝食	ハムエッグ ツナサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 しらすと若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ 白菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが カリフラワーの柚子香和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と帆立風味の炒め物 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 青菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 カリフラワーの辛子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	ハムエッグ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー じゃこ入りサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜のポトフ 白菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	洋風肉じゃが カリフラワーのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	海老と帆立風味のソテー マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉の洋風煮 青菜のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ カリフラワーのドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳
	焼きブリの南蛮漬け風 蓮根の甘辛煮 小松菜の白和え 御飯 味噌汁 果物	豚肉の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 みょうがの和え物 御飯 味噌汁 果物	山菜そば 厚焼き玉子 春菊のお浸し 果物	白身魚の和風ムニエル 筍の煮物 青菜の磯和え 御飯 味噌汁 果物	麻婆茄子 シューマイ 中華風サラダ 御飯 中華スープ 果物	アジの山椒焼き 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス イタリアンサラダ ピクルス スープ 果物	メバルの煮付け 竹輪の炒め物 キャベツの塩ダレ 御飯 清まし汁 果物
	フロマージュロールケーキ	マンゴープリン	ショコラマフィン	ヨーグルトムース	しっとり饅頭	バニラアイス風	焼プリンタルト	メロンムース
夕食	クリームシチュー 竹輪と茸の炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え 御飯 スープ	サワラのおろしソースがけ 厚揚げの塩炒め 旬菜のマリネ わかめ御飯 清まし汁	カニクリームコロッケ 金平牛蒡 大根のゆかり和え 御飯 味噌汁	豚肉と野菜のしぐれ煮 焼きビーフン 冷奴 御飯 清まし汁	サケの西京焼き ひじきの煮物 青梗菜の和え物 御飯 味噌汁	茹で豚 いんげんと茸の炒め物 ブロッコリーの胡麻風味 御飯 味噌汁	サバの味噌煮 卵の花 キャベツとツナの和え物 御飯 味噌汁	鶏のマヨネーズ焼き さつま芋のレーズン煮 青梗菜のピーナツ和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1552 タンパク:68.5 脂質:46.1 食塩相当量:6.6	エネルギー:1575 タンパク:65.4 脂質:55 食塩相当量:8	エネルギー:1704 タンパク:55 脂質:49 食塩相当量:9.2	エネルギー:1632 タンパク:68.2 脂質:47.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1556 タンパク:63.2 脂質:45.4 食塩相当量:7.5	エネルギー:1614 タンパク:71 脂質:48.1 食塩相当量:8	エネルギー:1607 タンパク:60.7 脂質:54.1 食塩相当量:7.8	エネルギー:1553 タンパク:62.3 脂質:47.3 食塩相当量:8.1

※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