

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草
2026年5月9日～5月16日

五月の祭り～三社祭（浅草神社）～

三社祭は江戸の風情を残した勇壮且つ華やかな神輿渡御を主とした日本を代表とする祭礼の一つです。三社祭で踊られる田楽舞「びんざさら舞」は東京都無形民俗文化財に指定されており、五穀豊穡や悪霊退散の願いが込められています。



	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)
朝 和 食	さつま揚げと根菜の甘辛煮 わかめ生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ茸あんかけ ほうれん草の香味かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツのケチャップ炒め 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉とアスパラの炒め物 人参のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ ブロッコリーのマヨネーズ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り団子と野菜の炊き合わせ なめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	さつま揚げと根菜の洋風煮 海藻サラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ茸あんかけ ほうれん草の香味かけ ジャム パン スープ 牛乳	ハムとキャベツのケチャップ炒め 温野菜サラダ 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 さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜の洋風煮 旬菜の柚子和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ひき肉とアスパラのソテー 人参のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ ブロッコリーのマヨネーズ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	彩り団子と野菜の洋風煮 なめたけ和え ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	チキン南蛮 車麩の含め煮 小松菜の和風野菜ドレ和え 御飯 清まし汁 果物	アジのカレー焼き 蓮根の甘辛煮 花野菜のオーロラソース和え 御飯 清まし汁 果物	三色丼 青菜と油揚げの煮しめ 切り干し大根の柚子あえ 味噌汁 果物	ブリの煮付け ぜんまいの炒め物 菜の花の山葵マヨ和え 御飯 味噌汁 果物	料理 食理 母村長 のを一 日使押 持っし 列ての 膳	かき揚げそば 海老団子の含め煮 イカと玉葱の酢味噌和え 果物	豚肉のオイスター炒め 切り昆布の煮物 春菊のピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物	フライ盛合せ 筍と車麩の炊き合わせ きゅうりの浅漬け 御飯 味噌汁 果物
おやつ	フルーチェ	南瓜まんじゅう	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	チョコまんじゅう	バニラムース	ショコラマフィン
夕 食	黄金カレイの煮付け こんにゃくのピリ辛炒め キャベツの胡麻和え ゆかり御飯 味噌汁	豚肉のコク旨炒め 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりの塩昆布和え 御飯 清まし汁	タラの和風ムニエル 高野豆腐の炊き合わせ トマトの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉の胡麻味噌炒め 大根のカニあんかけ 白菜のしらす和え 御飯 清まし汁	ホツケの塩焼き 五目煮豆 ハムともやしの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉のタルタル焼き 南瓜のほっこり煮 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	アカウオの生姜煮 金平牛蒡 オクラとツナの和え物 御飯 味噌汁	牛すき煮風 さつま揚げと青菜の炒め物 セロリの酢味噌かけ 御飯 清まし汁
	エネルギー:1588 タンパク:69 脂質:28.5 食塩相当量:10.5	エネルギー:1637 タンパク:70.3 脂質:44.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1546 タンパク:63.7 脂質:40.9 食塩相当量:8.6	エネルギー:1749 タンパク:70.6 脂質:54.8 食塩相当量:8.9	エネルギー:1545 タンパク:60.7 脂質:37.5 食塩相当量:10.7	エネルギー:1584 タンパク:60.4 脂質:43.5 食塩相当量:8.2	エネルギー:1613 タンパク:52.8 脂質:47.3 食塩相当量:8.6	エネルギー:1730 タンパク:74.4 脂質:38.1 食塩相当量:12.8

※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。