

＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草
2026年7月25日～7月31日

旬の食材～ズッキーニ～

きゅうりやなすの一種と思われがちですが、実はカボチャの仲間です。
油との相性がよく、炒めると栄養素の吸収率が高くなります。
免疫力を上げる成分を持ち、夏風邪の予防によいといわれています。



	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
朝食	いか団子と野菜の煮物 なめたけ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	じゃが芋とピーマンの塩炒め 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナ入りスクランブルエッグ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸と野菜の炊き合わせ キャベツのわさび醤油 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 小松菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスビーンズサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	いか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	巣ごもり玉子 さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	じゃが芋とピーマンの塩炒め 春雨サラダ 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 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	魚河岸と野菜の洋風煮 コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 小松菜の和え物 ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ミックスビーンズサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	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	土用の丑の日 特選鰻膳	ピラフ グラタン コーンサラダ スープ 果物	カレイの煮付け さつま揚げと青菜の炒め物 大根のゆかり和え 御飯 味噌汁 果物	肉団子の甘辛炒め 蓮根とひじきの煮物 カリフラワーのたらこ和え 御飯 味噌汁 果物	きつねうどん はんぺんの磯焼き ほうれん草のじゃこ和え 果物	豚肉の胡麻炒め 旬菜の和風スープ仕立て 白滝の和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ストロベリーゼリー	チョコまんじゅう	りんごムース	たいやき	いちごムース	ロールケーキ	南瓜プリン
夕食	牛すき煮風 厚揚げの塩炒め セロリとわかめの酢味噌あえ 御飯 清まし汁	サワラの照り焼き 海老団子の含め煮 大根の梅肉和え 御飯 清まし汁	サケのレモン蒸し 茄子の揚げ浸し かぶの甘酢和え 御飯 味噌汁	八宝菜 カニシューマイ ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	タラの味噌煮 青梗菜としめじの炒め物 卵豆腐 御飯 清まし汁	鶏肉のトマト煮 いんげんと茸のソテー カラフル野菜マリネ 御飯 スープ	白身魚の柚庵焼き 里芋の煮物 冬瓜の冷やし鉢 御飯 清まし汁
	エネルギー:1743 脂質:39.4 食塩相当量:9	エネルギー:1691 脂質:44.3 食塩相当量:8.8	エネルギー:1523 脂質:31.2 食塩相当量:7.9	エネルギー:1575 脂質:41.1 食塩相当量:8.3	エネルギー:1664 脂質:32 食塩相当量:9.4	エネルギー:1519 脂質:39.9 食塩相当量:9.8	エネルギー:1539 脂質:36.9 食塩相当量:9

*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