

<週間献立表>  
ソナーレ杉並上井草  
2025年9月1日～9月8日

～9月の体調管理～



9月に入り、体には夏の疲れが溜まり、昼夜の気温変化も激しくなります。  
冷えによる体調不良につながらないように体を内側から温める食材をとってください。  
体を温める食材としては、人参、南瓜、大根などの根菜類、  
山芋、里芋、さつま芋などの芋類、しょうが、ねぎ、玉ねぎなどの薬味野菜があります。

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)	9月8日(月)
朝食	ウインナーと野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ ツナサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	野菜つみれの煮物 もやしと蒲鉾の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目野菜炒め ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の旨煮 水菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮玉子とじ パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポトフ キャベツとコーンの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ウインナーと野菜のソテー ほうれん草のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	野菜つみれの洋風煮 もやしと蒲鉾のマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ 水菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海鮮洋風玉子とじ パンプキンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポトフ キャベツとコーンのサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	カレーライス 玉子サラダ 福神漬 スープ 果物	サワラのハーブパン粉焼き ほくほく煮 トマトのマリネ 御飯 スープ 果物	初秋 鯛料理	山菜たぬきそば 厚焼き玉子 浅漬け風 果物	豚肉の甘辛煮 季節野菜の炒め物 海老と若布の和え物 御飯 清まし汁 果物	白糸タラの野菜あんかけ 里芋の白煮 生姜風味 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	豚肉のコク旨炒め 筍と車麩の炊合せ アスパラのお浸し 清まし汁 味噌汁 果物	カニピラフ グラタン ミモザサラダ スープ 果物
おやつ	南瓜プリン	ロールケーキ	いちごムース	フルーツあんみつ	ヨーグルトケーキ	抹茶ババロア	薄皮まんじゅう	グレープゼリー
夕食	白身魚の香味胡麻焼き 冬瓜の煮物 ニラの和え物 わかめ御飯 味噌汁	鶏肉のおろし煮 豆腐の菊花あんかけ キャベツとコーンの粒マスタード和え 御飯 味噌汁	黄金カレイの中華蒸し しゅうまい ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	チキン南蛮 イカ団子のくず煮 二色浸し 御飯 味噌汁	銀ヒラスの塩こうじ焼き 魚河岸の煮物 ほうれん草の土佐和え 御飯 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 茄子の味噌炒め 印元としらすの梅風味和え 御飯 味噌汁	サバの生姜煮 細切り野菜の炒め物 もやしの胡桃和え 御飯 清まし汁	蒸し鶏 焼きビーフン 春菊の胡麻和え 御飯 スープ
	エネルギー:1588 タンパク:62.2 脂質:56.8 食塩相当量:9.9	エネルギー:1743 タンパク:71.8 脂質:71.5 食塩相当量:8.4	エネルギー:1517 タンパク:61 脂質:40.4 食塩相当量:7.3	エネルギー:1551 タンパク:60.5 脂質:47.3 食塩相当量:9	エネルギー:1701 タンパク:69.8 脂質:55.9 食塩相当量:8.3	エネルギー:1568 タンパク:67.5 脂質:37.6 食塩相当量:8.2	エネルギー:1526 タンパク:68.1 脂質:45.9 食塩相当量:9.8	エネルギー:1535 タンパク:51 脂質:40.5 食塩相当量:8.8

※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。

株式会社 コスモプラン