

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2025年7月25日～7月31日

旬の魚 鯉(キス)



産卵期前の初夏から夏にかけては、脂がのり、身がしまっていておいしい季節です。
キスはふわとした口当たりで、くせのない淡泊な味わいで、
天ぷらの他、刺身、焼き物、煮付けなどでもおいしく食べられます。
タンパク質の他、ビタミンD・B12などのビタミン類が含まれています。

	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)
朝 和 食	和風オムレツ 青菜の土佐和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 キャベツのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の玉子とじ 冷やしトマト 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 もやしのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグ 大根と若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いか団子の旨煮 オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	オムレツ 小松菜のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	柔かつみれのコンソメ煮 コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜の玉子とじ トマトのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー もやしのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ コブサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	いか団子の洋風煮 オクラサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	ホイコーロー しゅうまい ぜんまいの中華和え 御飯 中華スープ 果物	白身魚の野菜あん 金平牛蒡 印元のピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物	ハンバーグのクリーム煮 夏野菜のコンソメ炒め ほうれん草の胡麻和え 御飯 スープ 果物	五目ちらし寿司 さつま芋の煮物 オクラとみょうがの和え物 清まし汁 果物	鶏肉のパン粉焼き 野菜のクリーム煮 カリフラワーの和え物 御飯 スープ 果物	夏のブランド野菜 涼を求めて	ナポリタン ナゲット フレンチサラダ スープ 果物
おやつ	かぼちゃ饅頭	チョコムース	マフィン	ストロベリーゼリー	レモンケーキ	アイスクリーム	杏仁豆腐
夕食	黄金カレイの生姜煮 焼き豆腐の和風炒め とろろ芋 御飯 清まし汁	鶏肉のタルタル焼き 五目煮豆 菜の花のお浸し 御飯 味噌汁	サバの蒲焼風 ひじきの煮物 枝豆の和え物 麦御飯 味噌汁	ポークチャップ はんぺんの黄金焼き 野菜のツナ和え 御飯 スープ	ブリの煮付け 絹さやの炒め物 ふきの土佐かけ ゆかり御飯 味噌汁	サワラの西京焼き 南瓜の旨煮 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁	白身魚のしそ焼き 豚肉とがんもの含め煮 アスパラの柚子香和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1561 脂質:46.5 食塩相当量:6.9	エネルギー:1583 脂質:47.7 食塩相当量:8.8	エネルギー:1560 脂質:47.4 食塩相当量:9.2	エネルギー:1579 脂質:52 食塩相当量:7.7	エネルギー:1741 脂質:79.5 食塩相当量:9.6	エネルギー:1517 脂質:40.7 食塩相当量:8.2	エネルギー:1638 脂質:52.5 食塩相当量:10.3

※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

