

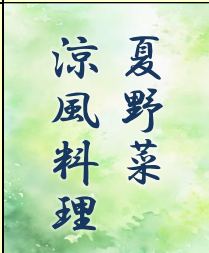
＜週間献立表＞  
ソナーレ杉並上井草

2026年7月17日～7月24日

# 土用の丑の日

土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が広まったのは江戸時代と言われています。  
うなぎにはビタミンAやビタミンB群が豊富で、疲労回復や食欲増進に効果があります。  
うなぎ以外にも「う」のつく食べ物も良いとされており、うどん、梅干、ウリ、牛肉(ウシ)等も食べられています。



|             | 7月17日(金)                                                                          | 7月18日(土)                                                                          | 7月19日(日)                                                                          | 7月20日(月)                                                                           | 7月21日(火)                                                                            | 7月22日(水)                                                                             | 7月23日(木)                                                                            | 7月24日(金)                                                                            |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|             |  |  |  |  |  |   |  |  |
| 朝<br>和<br>食 | チーズ入りスクランブルエッグ<br>パプリカサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                | さつま揚げと根菜の甘辛煮<br>わかめ生姜和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                  | オムレツ茸あんかけ<br>ほうれん草の香味かけ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                  | ハムとキャベツのケチャップ炒め<br>豆腐サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                  | ミックス野菜のスクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                 | マカロニと野菜の和風コンソメ煮<br>旬菜の柚子和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                  | ひき肉とアスパラの炒め物<br>ブロッコリーのマヨネーズ和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                             | 高野豆腐の玉子とし<br>人参のマリネ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳                                        |
|             | チーズ入りスクランブルエッグ<br>パプリカサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳                             | さつま揚げと根菜の洋風煮<br>海草サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                                   | オムレツ茸あんかけ<br>ほうれん草の香味かけ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                                 | ハムとキャベツのケチャップ炒め<br>豆腐サラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳                               | ミックス野菜のスクランブルエッグ<br>ポテトサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                                | マカロニと野菜のコンソメ煮<br>旬菜の柚子和え<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳                                 | ひき肉とアスパラのソテー<br>ブロッコリーのマヨネーズ和え<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳                            | 高野豆腐の洋風玉子とし<br>人参のマリネ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳                                   |
|             | 豚肉の山椒煮<br>花野菜の炒め物<br>ひじきの白和え<br>御飯<br>清まし汁<br>果物                                  | チキン南蛮<br>筍の土佐煮<br>小松菜としめじの和え物<br>御飯<br>清まし汁<br>果物                                 | アジのカレー焼き<br>蓮根の甘辛煮<br>菜の花のオーロラソース和え<br>御飯<br>清まし汁<br>果物                           | 三色丼<br>青菜の煮浸し<br>切り干し大根の柚子あえ<br>味噌汁<br>果物                                          | ブリの煮付け<br>ぜんまいの炒め物<br>みつばの山葵マヨ和え<br>御飯<br>味噌汁<br>果物                                 |  | かき揚げそば<br>ほうれん草と茸の煮浸し<br>イカと玉葱の酢味噌和え<br>果物                                          | 豚肉のオイスター炒め<br>切り昆布の煮物<br>春菊のピーナッツ和え<br>御飯<br>清まし汁<br>果物                             |
|             | おやつ                                                                               | フルーチェ                                                                             | ショコラマフィン                                                                          | バナナムース                                                                             | ふわふわワッフル                                                                            |                                                                                      | 抹茶ゼリー                                                                               | 柚子まんじゅう                                                                             |
| 夕食          | メダイの柚庵焼き<br>冬瓜のそぼろ煮<br>春菊のドレッシング和え<br>御飯<br>味噌汁                                   | 黄金カレイの煮付け<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>キャベツの胡麻和え<br>御飯<br>味噌汁                                | 豚肉のこく旨炒め<br>彩り野菜つみれの煮物<br>きゅうりの塩昆布和え<br>御飯<br>清まし汁                                | たら和風ムニエル<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>トマトの和え物<br>御飯<br>味噌汁                                     | 鶏肉の胡麻味噌炒め<br>大根のカニあんかけ<br>白菜のしらす和え<br>御飯<br>清まし汁                                    | ホッケの塩焼き<br>五目煮豆<br>ハムともやしの和え物<br>御飯<br>味噌汁                                           | 鶏肉のタルタル焼き<br>南瓜のほっこり煮<br>小松菜の辛し和え<br>御飯<br>味噌汁                                      | アカウオの生姜煮<br>金平牛蒡<br>オクラとツナの和え物<br>御飯<br>味噌汁                                         |
|             | エネルギー:1569   タンパク:59.1   脂質:45.5   食塩相当量:8.3                                      | エネルギー:1580   タンパク:68.6   脂質:25.5   食塩相当量:9.3                                      | エネルギー:1615   タンパク:70.6   脂質:47.3   食塩相当量:8.5                                      | エネルギー:1547   タンパク:65   脂質:43.4   食塩相当量:8.7                                         | エネルギー:1591   タンパク:74.3   脂質:49.7   食塩相当量:9.2                                        | エネルギー:1604   タンパク:59.6   脂質:35.9   食塩相当量:8.3                                         | エネルギー:1570   タンパク:60.7   脂質:49.1   食塩相当量:5.9                                        | エネルギー:1603   タンパク:53.1   脂質:43   食塩相当量:8.7                                          |

※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