

＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2026年9月25日～9月30日

旬の食材～里芋～

低温と乾燥が苦手な、泥つきのまま湿らせた新聞紙で包み日の当たらない風通しのよい場所で保存するとよいそうです。ぬめり成分は体内の免疫力を高める効果があります。腸内環境を整える食物繊維も豊富です。



	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
朝 和 食	チーズ入りスクランブルエッグ パプリカサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉とアスパラの炒め物 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 ミモザサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	マカロニと野菜の和風コンソメ煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	チーズ入りスクランブルエッグ パプリカサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ひき肉とアスパラのソテー 海草サラダ 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 ミモザサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	マカロニと野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼 食	豚肉の山椒煮 花野菜の炒め物 ひじきの白和え 御飯 清まし汁 果物	チキン南蛮 厚揚げの煮物 小松菜としめじの和え物 御飯 清まし汁 果物	アジのカレー焼き 蓮根の甘辛煮 菜の花のオーロラソース和え 御飯 清まし汁 果物	三色丼 青菜の煮浸し 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 みつばの山葵マヨ和え 御飯 味噌汁 果物	秋の三崎鮎祭り
おやつ	南瓜まんじゅう	バナナムース	たいやき	杏仁豆腐	コーヒーロール	南瓜プリン
夕食	メダイの柚庵焼き 冬瓜のそぼろ煮 春菊のドレッシング和え 麦御飯 味噌汁	タラちり風 こんにゃくのピリ辛炒め キャベツの胡麻和え 御飯 味噌汁	豚肉のこく旨炒め 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	メバルの照り焼き 高野豆腐の炊き合わせ トマトの和え物 わかめ御飯 味噌汁	鶏肉と野菜のボン酢炒め 冬瓜のカニあんかけ 白菜のしらす和え 御飯 清まし汁	ホッケの塩焼き 五目煮豆 ハムともやしの和え物 御飯 味噌汁
エネルギー:1537 タンパク:57.9 エネルギー:1627 タンパク:75.7 エネルギー:1610 タンパク:70.3 エネルギー:1612 タンパク:67.1 エネルギー:1633 タンパク:66.8 エネルギー:1642 タンパク:61.8 脂質:40.2 食塩相当量:8.3 脂質:41.8 食塩相当量:9.5 脂質:45.2 食塩相当量:8.5 脂質:42.9 食塩相当量:9.1 脂質:52.1 食塩相当量:9 脂質:43.2 食塩相当量:8.4						

※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。