＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2025年7月9日～7月16日

旬の食材～冬瓜～

夏野菜ですが冬まで貯蔵できることから冬瓜の名がついています。
90パーセント以上が水分で、さっぱりとした食感が特徴です。
体を冷やす作用があるので、夏に味わいたい野菜です。

	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)
朝和食	彩り団子と野菜の炊合せ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 玉葱と胡瓜の酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 枝豆の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 印元のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の玉子とじ アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の旨煮 しらすおろし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 花野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の炒め物 さつま芋のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	彩り団子と野菜の洋風煮 南瓜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー フレンチサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 枝豆のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムとキャベツのソテー 印元のシーザー和え ジャム パン スープ 牛乳	洋風玉子とじ アボカドのドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のコンソメ煮 じゃこサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ 花野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー さつま芋のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食		きつねうどん 大豆の煮物 旬菜の浅漬け風 果物	豚肉の旨煮 高野豆腐と青菜の炒め物 トマトとコーンの和え物 御飯 清まし汁 果物	アカウオのレモン蒸し 焼き豆腐の田楽 大根と胡瓜のツナ和え 御飯 味噌汁 果物	豚のみぞれ煮 切り昆布の炒め物 アスパラの和え物 御飯 味噌汁 果物	中華丼 春巻き はるさめサラダ 中華スープ 果物	豚肉の胡麻風味炒め 筍と車麩の煮物 カニの酢の物 御飯 味噌汁 果物	
おやつ	黒糖まんじゅう	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	杏仁豆腐	どら焼き	抹茶ババロア	ショコラロール	ピーチムース
夕食	白身魚のチリソース カニしゅうまい 中華サラダ 御飯 中華スープ	肉豆腐 はんぺんの磯焼き 白菜の柚子和え 御飯 味噌汁	マスの照り焼き じゃが芋の煮物 筍の土佐和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ 冬瓜の煮物 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	サワラの味噌焼き ひじきの炒り煮 もやしのお浸し 御飯 清まし汁	鶏肉の柚庵焼き 海老そぼろ煮 なめたけ和え 御飯 味噌汁	タラの野菜あんかけ こんにゃくのピリ辛炒め 青梗菜のお浸し 菜飯 清まし汁	白身魚の香味焼き 牛蒡の甘辛煮 青菜の白和え 御飯 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1608　ﾀﾝﾊﾟｸ:60 脂質:46.4　食塩相当量:8.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1503　ﾀﾝﾊﾟｸ:55.4 脂質:35.3　食塩相当量:9.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1533　ﾀﾝﾊﾟｸ:69.1 脂質:38.7　食塩相当量:6.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1538　ﾀﾝﾊﾟｸ:61.9 脂質:35.9　食塩相当量:8.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1561　ﾀﾝﾊﾟｸ:64.5 脂質:48.6　食塩相当量:9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1575　ﾀﾝﾊﾟｸ:60.6 脂質:54　食塩相当量:7.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1580　ﾀﾝﾊﾟｸ:68.3 脂質:46.9　食塩相当量:8.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1524　ﾀﾝﾊﾟｸ:63.8 脂質:33.8　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。

株式会社　コスモプラン