

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2025年12月17日～12月24日

～冬至～



冬至は二十四節気の22番目で1年で最も昼が短い日を指します。
健康長命を祈って星祭や柚子湯などの風習があり、冬至粥やかぼちゃ、それから当時の「と」にちなんで、豆腐など「と」のつくものを食べつ習慣があります。

	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)
朝食	和風ロールキャベツ オクラと昆布の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目野菜炒め 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ミックスベジタブルのせオムレツ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 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 さつま芋サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉とピーマンの塩炒め 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食洋食	ロールキャベツ オクラサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	五目野菜のソテー 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ミックスベジタブルのせオムレツ 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	さつま揚げと根菜の洋風煮 海草サラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ茸あんかけ さつま芋サラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉とピーマンのソテー 温野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜の洋風煮 旬菜の柚子和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	鶏肉のおろし煮 茸と野菜の炒め物 大根とカニカマの和え物 御飯 味噌汁 果物	和風スパゲティ ナゲット コールスローサラダ スープ 果物	豚肉の山椒煮 カリフラワーの炒め物 ひじきとツナの和え物 御飯 清まし汁 果物	チキン南蛮 車麩の含め煮 小松菜の柚子香和え 御飯 清まし汁 果物	アジのカレー焼き 切り干大根の煮物 花野菜のオーロラソース和え 御飯 清まし汁 果物	三色丼 青菜と油揚げの煮浸し キャベツのしらす和え 味噌汁 果物	ブリの煮付け ぜんまいの炒め物 菜の花の山葵マヨ和え 御飯 味噌汁 果物	総料理長特選 クリスマスコース
おやつ	南瓜まんじゅう	抹茶ゼリー	いちごマフィン	バニラムース	薄皮まんじゅう	チョコムース	たいやき	コーヒーゼリー
夕食	白身魚のみりん焼き 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのくすみ和え わかめ御飯 味噌汁	肉団子のトマト煮 コンソメポテト ミックスビーンズのマリネ 御飯 スープ	サバの柚庵焼き がんもの煮物 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁	黄金カレーの煮付け 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kokumachi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	タラの和風ムニエル 高野豆腐の炊き合わせ トマトの和え物 御飯 味噌汁	鶏肉の胡麻味噌炒め さつま芋のカニあんかけ 白菜のしらす和え 御飯 清まし汁	白身魚の酒蒸し 五目煮豆 ハムともやしのドレッシング和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1745 タンパク:76.9 脂質:55.4 食塩相当量:11	エネルギー:1676 タンパク:68.9 脂質:54.6 食塩相当量:10	エネルギー:1750 タンパク:79.1 脂質:78.6 食塩相当量:9.3	エネルギー:1612 タンパク:70.6 脂質:40.6 食塩相当量:11.3	エネルギー:1741 タンパク:77.1 脂質:59.5 食塩相当量:9.5	エネルギー:1617 タンパク:73.1 脂質:52.7 食塩相当量:8.6	エネルギー:1717 タンパク:73.2 脂質:66.4 食塩相当量:9.5	エネルギー:1617 タンパク:65.4 脂質:42.7 食塩相当量:11.7

※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。

株式会社 コスモプラン