

＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2026年5月1日～5月8日

端午の節句と新茶

5月5日の端午の節句（こどもの日）は、男の子の健やかな成長と立身出世を願う日です。
厄除けや邪気払いの力があると言われるちまきや、生命力の強い植物である柏の葉で包んだ柏餅を食べます。
また初夏に採れる新茶は、香り高く栄養豊富で、季節の変わり目の体調管理にもおすすめです。



	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	
朝食	アンサンブルエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポークビーンズ 茸の和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目野菜炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	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	ウインナーとピーマンの醤油炒め 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズとベーコンの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	
朝食	アンサンブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ 茸の和風マリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	五目野菜ソテー 旬菜のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	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	ウインナーとピーマンのソテー 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ パプリカサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	
昼食	鶏肉のマヨネーズソース かぼちゃのレーズン煮 青梗菜のドレ和え 御飯 清まし汁 果物	サバの塩焼き がんもの煮物 玉ねぎの甘酢和え 御飯 味噌汁 果物	白身魚フライ ひじきの煮物 白菜の浅漬け 御飯 味噌汁 果物	中華丼 カニシューマイ トマトの中華和え 中華スープ 果物	焼津港 初鯉ランチ		鶏肉のおろしソース 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	ツナときのこの和風スパゲティ ナゲット コールスローサラダ スープ 果物	豚肉の山椒煮 花野菜の炒め物 ひじきの白和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ	ようかん	ミニマフィン	コーヒーロール	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース	いちごマフィン	
夕食	白身魚の酒蒸し 茸と竹輪の炒め物 カリフラワーの柚子風味 御飯 味噌汁	肉団子の旨煮 切り昆布の炒め物 三色マヨ和え 御飯 味噌汁	鶏肉の葱味噌炒め 高野豆腐の炊き合わせ ピーマンとじゃこの和え物 御飯 清まし汁	サワラの南部焼き 里芋の煮ころがし なすと旬菜の和え物 御飯 味噌汁	タラの煮付け ひき肉と青菜の炒め物 もやしの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	白身魚のみりん焼き 厚揚げの煮物 ほうれんそうのくすみ和え 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 冬瓜のそぼろ煮 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁	
	エネルギー:1562 タンパク:59.9 脂質:36.5 食塩相当量:8.5	エネルギー:1745 タンパク:75.3 脂質:67.8 食塩相当量:15.4	エネルギー:1654 タンパク:70.7 脂質:47.5 食塩相当量:8.5	エネルギー:1582 タンパク:64 脂質:48.7 食塩相当量:8.3	エネルギー:1745 タンパク:75.6 脂質:59 食塩相当量:8.1	エネルギー:1665 タンパク:76.3 脂質:49.1 食塩相当量:10.3	エネルギー:1746 タンパク:66.9 脂質:61.1 食塩相当量:10.2	エネルギー:1644 タンパク:73.4 脂質:52.2 食塩相当量:9.2	

※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。