

＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草
2026年9月17日～9月24日

栗ごはんで祝う長寿と秋の恵み

敬老の日の頃は、栗が旬を迎える季節です。昔から栗ごはんは、収穫の喜びと長寿を願うお祝いの席で食されてきました。栗は、エネルギー源となる炭水化物や疲労回復に役立つビタミンCを豊富に含みます。旬の食事を美味しく食べて、これからも健やかな毎日を送りましょう。



	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)
朝 和 食	さつま揚げと根菜の甘辛煮 茸の和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ さつま芋と豆のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーとピーマンの醤油炒め じゃこの酢の物 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	ベーコンエッグ 牛蒡サラダ 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	ハムと野菜の塩だれ炒め 胡瓜の中華和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	さつま揚げと根菜の洋風煮 茸の和風マリネ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ さつま芋と豆のサラダ 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 じゃこサラダ 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	ベーコンエッグ 牛蒡サラダ 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	ハムと野菜の塩だれ炒め 胡瓜の中華和え ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	塩ラーメン ギョウザ ザーサイ和え 果物	鶏肉の葱味噌炒め 焼き豆腐のとろとろあんかけ 玉ねぎの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物	カレーのしそ焼き 冬瓜の煮物 いんげんの磯和え 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	黄金カレイの煮付け ひき肉と青菜の炒め物 もやしの酢味噌かけ 御飯 味噌汁 果物	敬老の日 料理長厳選食材	ナポリタン ナゲット コールスローサラダ スープ 果物
おやつ	ショコラマフィン	いちごムース	ふわふわワッフル	プリン	黒糖ケーキ	チョコムース	おはぎ	ストロベリーゼリー
夕食	豚肉の生姜焼き 車麩の含め煮 人参と青菜の和え物 御飯 味噌汁	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 ゆかり御飯 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	鶏肉の塩麹焼き 海老真丈の炊合せ 青梗菜のドレ和え 御飯 清まし汁	サワラの南部焼き 里芋の煮ころがし なすと旬菜の煮浸し 御飯 味噌汁	豚肉の香味炒め 南瓜の甘煮 いかときゅうりの梅肉あえ 御飯 清まし汁	白身魚のみりん焼き 筍の土佐煮 ほうれんそうのくのみ和え 御飯 味噌汁	肉団子の旨煮 海老と青菜のソテー 卵豆腐 御飯 味噌汁
エネルギー:1514 タンパク:59.1 脂質:36 食塩相当量:10.1 エネルギー:1562 タンパク:67.9 脂質:37.6 食塩相当量:9 エネルギー:1648 タンパク:61.8 脂質:45.3 食塩相当量:9 エネルギー:1630 タンパク:70.3 脂質:44.4 食塩相当量:8.2 エネルギー:1601 タンパク:65.8 脂質:47.2 食塩相当量:8.9 エネルギー:1749 タンパク:75.1 脂質:54.1 食塩相当量:8.4 エネルギー:1604 タンパク:71.7 脂質:41.8 食塩相当量:9.6 エネルギー:1597 タンパク:58.6 脂質:50.6 食塩相当量:9.3								

※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