

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2026年7月9日～7月16日

旬の魚 鱈(キス)

産卵期前の初夏から夏にかけては、脂がのり、身がしまっていておいしい季節です。
キスはふわとした口当たりで、くせのない淡泊な味わいで、
天ぷらの他、刺身、焼き物、煮付けなどでもおいしく食べられます。



	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)
朝 和 食	ハムと野菜の塩だれ炒め じゃこの酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサングルエッグ アボカドの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の煮物 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	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	ウインナーとピーマンの醤油炒め 胡瓜の中華和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ハムと野菜の塩だれ炒め じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサングルエッグ アボカドのオーロラソース 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	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	ウインナーとピーマンのソテー 胡瓜の中華和え ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	味噌ラーメン ギョウザ ザーサイ和え 果物	鶏肉のマヨネーズソース さつま芋と林檍の甘煮 青梗菜のドレ和え 御飯 清まし汁 果物	ヒラスの塩焼き 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	タラちり風 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	江戸前 楽し子 むを	ツナときのこの和風スパゲティ 油揚げとセロリの柚子胡椒炒め コールスローサラダ スープ 果物
おやつ	チョコムース	いちごマフィン	バニラムース	南瓜まんじゅう	ヨーグルトムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	薄皮まんじゅう
夕食	豚肉の生姜炒め 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 御飯 味噌汁	肉団子の旨煮 海老と青菜のソテー 玉子豆腐 御飯 味噌汁	鶏肉の葱味噌炒め 焼き豆腐のとろろあんかけ 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 なすと旬菜の煮浸し 御飯 味噌汁	豚肉の香味炒め さつま芋のオレンジ煮 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 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
エネルギー:1584 脂質:42.7 食塩相当量:8.9 タンパク:62 エネルギー:1553 脂質:43.9 食塩相当量:8.5 タンパク:60.2 エネルギー:1656 脂質:51.9 食塩相当量:9.1 タンパク:75.5 エネルギー:1630 脂質:42.8 食塩相当量:8.1 タンパク:71.7 エネルギー:1576 脂質:43.1 食塩相当量:8.8 タンパク:66.8 エネルギー:1738 脂質:53.2 食塩相当量:8.1 タンパク:76 エネルギー:1679 脂質:52.2 食塩相当量:10.2 タンパク:75 エネルギー:1741 脂質:54.6 食塩相当量:9.4 タンパク:61								

※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