

<週間献立表>  
ソナーレ杉並上井草

2025年8月25日～2025年8月31日

季節の言葉～立秋～

夏真っ盛りな時期ですが、暦の上では立秋から秋が始まります。  
まだ暑い日が続くので、立秋以降の暑さを「残暑」といいます。  
残暑を乗り切るためにも、日々のお食事をしっかりとしましょう。



|     | 8月25日(月)                                             | 8月26日(火)                                               | 8月27日(水)                                                   | 8月28日(木)                                         | 8月29日(金)                                                    | 8月30日(土)                                     | 8月31日(日)                                              |                                                    |
|-----|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|     |                                                      |                                                        |                                                            |                                                  |                                                             |                                              |                                                       |                                                    |
| 朝食  | 和風ロールキャベツ<br>オクラの和え物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳        | ハムエッグ<br>さつま芋サラダ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳              | ウインナーと野菜の炒め物<br>ボイル野菜のドレッシングがけ<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    | 鶏肉と野菜の旨煮<br>白菜のゆかり和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    | スパニッシュオムレツ<br>キャベツの山葵和え<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳            | 海鮮の炒め物<br>春雨の和え物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳    | 炒り玉子<br>水菜と竹輪の和え物<br>佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>牛乳            |                                                    |
| 朝食  | ロールキャベツのコンソメ煮<br>オクラサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳  | ハムエッグ<br>さつま芋サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳             | ウインナーと野菜のソテー<br>ボイル野菜のドレッシングがけ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳 | 鶏肉と野菜の洋風煮<br>白菜のドレかけ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳   | スパニッシュオムレツ<br>コールスローサラダ<br>ジャム<br>パン<br>ポタージュ<br>牛乳         | 海鮮のソテー<br>春雨サラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳    | スクランブルエッグ<br>水菜のサラダ<br>ジャム<br>パン<br>スープ<br>牛乳         |                                                    |
| 昼食  | 中華丼<br>ギョーザ<br>茸の胡桃和え<br>中華スープ<br>果物                 | 照焼きハンバーグ<br>高野豆腐のくずあんかけ<br>春雨のマヨ和え<br>御飯<br>清まし汁<br>果物 | ブリの煮付け<br>絹さやの炒め物<br>オクラのお浸し<br>御飯<br>清まし汁<br>果物           | ミートソーススパゲッティ<br>アスパラのソテー<br>ビーンズサラダ<br>スープ<br>果物 | 黄金カレイの柚庵焼き<br>かぼちゃのレーズン煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>御飯<br>清まし汁<br>果物 | 駿河湾<br>特選魚料理                                 |                                                       | サワラの梅おかか焼き<br>さつま芋の煮物<br>印元の和え物<br>御飯<br>味噌汁<br>果物 |
| おやつ | 人形焼き                                                 | ストロベリーゼリー                                              | コーヒーロールケーキ                                                 | フルーチェ(メロン)                                       | どら焼き(カスタード)                                                 | 水ようかん                                        | ショコラマフィン                                              |                                                    |
| 夕食  | 鶏肉とたっぷり野菜の洋風煮<br>印元とエリンギの炒め物<br>小松菜の和え物<br>御飯<br>スープ | 旬魚の酒蒸し<br>切り昆布の煮物<br>かわり奴<br>御飯<br>味噌汁                 | 豚肉の山椒焼き<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>トマトサラダ<br>御飯<br>スープ                | サバの味噌煮<br>車麩の玉子とじ<br>いかときゅうりの梅肉あえ<br>麦御飯<br>清まし汁 | 肉豆腐<br>金平牛蒡<br>海草サラダ<br>御飯<br>味噌汁                           | タラの煮付け<br>冬瓜のくずあんかけ<br>旬菜のお浸し<br>御飯<br>味噌汁   | 豚肉のオイスター炒め<br>がんもの炊き合わせ<br>カリフラワーの中華風味<br>御飯<br>中華スープ |                                                    |
|     | エネルギー:1588   タンパク:57.4   脂質:42.3   食塩相当量:6.1         | エネルギー:1751   タンパク:94.8   脂質:61.8   食塩相当量:10.7          | エネルギー:1664   タンパク:65.8   脂質:60.3   食塩相当量:8.9               | エネルギー:1669   タンパク:76.7   脂質:57.6   食塩相当量:11.5    | エネルギー:1595   タンパク:64.2   脂質:37.2   食塩相当量:9.2                | エネルギー:1574   タンパク:60.2   脂質:35.5   食塩相当量:8.1 | エネルギー:1544   タンパク:67.1   脂質:43.5   食塩相当量:8.8          |                                                    |

※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