

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2025年10月25日～10月31日

旬の果物～みかん～



みかんは皮が柔らかく、甘くて食べやすい果物のひとつです。
ビタミンCが豊富に含まれており、1日3個で1日分のビタミンC必要量の
半分を摂取できます。ビタミンCには免疫機能を高める作用があり、
風邪などの予防にもつながるので寒い時期には是非とも食べていただきたいです。

	10月25日(土)	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)							
朝 和 食	豚肉と根菜の炊き合わせ ブロッコリーの柚子あえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老入り玉子とし 野菜の梅ドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜の炒め物 大根サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き いんげんのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポイルウインナー ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬菜の和風スープ仕立て アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ はんぺんの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳							
朝 洋 食	豚肉と根菜のコンソメ煮 ブロッコリーのドレあえ ジャム パン スープ 牛乳	海老入り洋風玉子とし 野菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	ハムと野菜のソテー 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き いんげんのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	ポイルウインナー ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬菜のスープ仕立て コブサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ はんぺんのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳							
昼 食		鶏肉のガーリックソテー 南瓜のチーズ焼き 野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物	豚肉の治部煮風 揚げだし豆腐 季節野菜の甘酢和え 御飯 味噌汁 果物	アカウオの煮付け 青菜とひき肉の炒め物 梅かつお和え 御飯 味噌汁 果物	きつねうどん 竹輪の磯部揚げ ほうれん草と人参のお浸し 果物	サバの味噌煮 厚揚げの塩炒め 茸の和風マリネ 御飯 清まし汁 果物							
おやつ	チョコドーナツ	いちごゼリー	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	南瓜のムース	コーヒーロールケーキ							
夕食	白身魚の香草蒸し 五目煮 オクラの和え物 麦御飯 味噌汁	カレイの照り焼き がんもの炊き合わせ 青菜のしらす和え 御飯 味噌汁	肉団子の旨煮 青梗菜と筍の炒め物 キャベツのゆかり和え 御飯 味噌汁	サケの塩焼き 南瓜のそぼろあん 油揚げとなめたけの和えもの 御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 蓮根の煮物 浅漬け 御飯 清まし汁	白身魚の和風だれ こんにゃくのピリ辛炒め カニと海藻の和え物 ゆかり御飯 味噌汁	八宝菜 ギョウザ 中華サラダ 御飯 中華スープ							
	エネルギー:1576 脂質:37.7	タンパク:74.4 食塩相当量:9.1	エネルギー:1677 脂質:52.1	タンパク:79.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1525 脂質:46.9	タンパク:45.3 食塩相当量:11.3	エネルギー:1724 脂質:63.6	タンパク:78.3 食塩相当量:9.6	エネルギー:1606 脂質:53.9	タンパク:61.7 食塩相当量:9.7	エネルギー:1518 脂質:38.4	タンパク:66.1 食塩相当量:11.3	エネルギー:1672 脂質:57.5	タンパク:69.5 食塩相当量:7.8

※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