＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2026年11月17日～11月24日

日本の祭り～酉の市（とりのいち）～

毎年11月の酉の日に行われるお祭りで、鳥にちなんだ神社やお寺で開催されます。
商売繁盛のご利益があると言われ、運をかきこむ「熊手」が有名です。
11月最初の酉の日を「一の酉」として次が「二の酉」、次が「三の酉」と続きます。



	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)
								
朝和食	オムレツ 具だくさんソース さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 いんげんの生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ジャーマンポテト 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマの卵とじ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	野菜と大豆の煮物 もやしと胡瓜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ フレンチサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸の茸あんかけ チーズ入りサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ カリフラワーと彩り野菜のサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	オムレツ 具だくさんソース さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 いんげんのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ジャーマンポテト 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	カニカマと卵の炒め物 スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	野菜と大豆の洋風煮 もやしとわかめの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ フレンチサラダ ジャム パン スープ 牛乳	魚河岸のコンソメ煮 チーズ入りサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	コーン入りスクランブルエッグ カリフラワーと彩り野菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	タラの煮付け 茸の炒め物 胡瓜の梅おかか和え 御飯 清まし汁 果物		けんちんうどん 出し巻玉子 春菊のお浸し 果物	鶏肉の唐揚げ 切り昆布の炒め物 浅漬け 御飯 味噌汁 果物	白身魚の和風だれ 金平牛蒡 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁 果物	牛肉と筍の煮物 ツナといんげんの炒め物 海草サラダ 御飯 味噌汁 果物	豚丼 高野豆腐の炊き合わせ 白菜と竹輪の和え物 清まし汁 果物	サワラの野菜あんかけ 里芋の白煮 青菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ミニマフィン	ヨーグルトムース	ふわふわワッフル	プリン	黒糖ケーキ	りんごムース	今川焼	ストロベリーゼリー
夕食	蒸し鶏の香味だれ ごぼうの炒め煮 オクラの和え物 御飯 味噌汁	アジの甘酢あんかけ 焼き豆腐の田楽 水菜の柚子和え 御飯 清まし汁	シーフードと白菜の中華炒め しゅうまい 彩りナムル 御飯 中華スープ	タラの西京焼き 高野豆腐のくずあんかけ 青菜のしらす和え ゆかり御飯 清まし汁	豚肉の胡麻炒め 南瓜のほっこり煮 大根と大葉の和え物 御飯 清まし汁	アカウオの酒蒸し さつま芋の旨煮 三つ葉の香味和え 御飯 味噌汁	アジの煮つけ こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース ハムとキャベツのコンソメ煮 ピーマンとカニカマの和え物 御飯 清まし汁
	エネルギー:1625 タンパク:70.7 脂質:45.3 食塩相当量:7.6	エネルギー:1516 タンパク:63.4 脂質:40.1 食塩相当量:6.7	エネルギー:1709 タンパク:71.4 脂質:56.7 食塩相当量:9.2	エネルギー:1719 タンパク:85 脂質:59.9 食塩相当量:9.3	エネルギー:1618 タンパク:65.6 脂質:45.6 食塩相当量:7.9	エネルギー:1524 タンパク:64.8 脂質:38.1 食塩相当量:9.4	エネルギー:1727 タンパク:73.8 脂質:37 食塩相当量:8.2	エネルギー:1563 タンパク:67.2 脂質:47 食塩相当量:7.6

※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