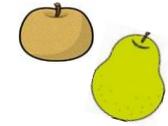


＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2025年8月17日～2025年8月24日

旬の食材～梨～

独特のシャリとした食感と瑞々しくあっさりした味わいが人気で食物繊維も豊富な上、低カロリーでヘルシーな季節の果物です。和梨は追熟できないため、収穫後すぐに出荷されます。洋梨は追熟させることによって甘みが増し、収穫後2週間から1ヶ月後が食べ頃となります。



	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)
朝食	彩り野菜つみれの煮物 いんげんの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と厚揚げの炒め物 スパサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬菜の和風スープ仕立て つる紫のおひたし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ アスパラの柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	イカ真丈の炊合せ 胡瓜とセロリの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト ほうれん草のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	彩り野菜つみれのコンソメ煮 いんげんの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	海老と厚揚げのソテー スパサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ 千切り野菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	旬菜のスープ仕立て つる紫のドレかけ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのドレがけ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ アスパラの和えもの ジャム パン ポターージュ 牛乳	イカ真丈の洋風煮 胡瓜とセロリのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト ほうれん草のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	エビカツ 野菜のコンソメ炒め オクラの生姜風味 御飯 清まし汁 果物	ハヤシライス ツナサラダ ピクルス スープ 果物	鶏肉のネギソースかけ 南瓜の含め煮 胡瓜と若布の酢の物 御飯 味噌汁 果物	アジの梅煮 彩り野菜の炒め物 胡瓜と車麩のさっぱり和え 御飯 味噌汁 果物	温玉とろろそば 野菜の揚げ浸し しらす和え 果物	鶏肉の治部煮 蓮根の金平 春菊のお浸し 御飯 清まし汁 果物	<p>納涼祭</p>	豚肉のトマト煮 マカロニグラタン ミモザサラダ 御飯 スープ 果物
おやつ	バナラケーキ	牛乳プリン	ヨーグルトケーキ	いちごムース	黒糖ケーキ	抹茶ババロア		カステラ
夕食	鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくと筍の炒め物 三色浸し 御飯 清まし汁	白身魚の南部焼き じゃが芋の煮物 青菜のドレかけ 御飯 味噌汁	メバルの煮付け 旬菜の炒め物 とろろ芋 ゆかり御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め 南瓜の煮物 アスパラのお浸し 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 海老シューマイ もやしの中華風味 御飯 中華スープ	サバの塩焼き 魚河岸の煮物 小松菜の香味がけ 御飯 味噌汁	マスのレモン蒸し 切り昆布の煮物 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	アカウオの香味焼き 白滝の真砂煮 コーンとブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1516 タンパク:58 脂質:43.5 食塩相当量:8.7	エネルギー:1562 タンパク:64 脂質:50.3 食塩相当量:6.7	エネルギー:1601 タンパク:65.9 脂質:40 食塩相当量:8.3	エネルギー:1614 タンパク:64.2 脂質:44.2 食塩相当量:9.1	エネルギー:1627 タンパク:65.6 脂質:45.6 食塩相当量:8.4	エネルギー:1655 タンパク:71.9 脂質:47.5 食塩相当量:9.4	エネルギー:1557 タンパク:65.3 脂質:26.8 食塩相当量:7.9	エネルギー:1685 タンパク:68.7 脂質:59.2 食塩相当量:7.3

※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。