

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2025年10月1日～10月8日

旬の食材～胡麻～

胡麻の成分の約半分を占めるのが脂質でそのほとんどが
オレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸です。
よく耳にする「セサミン」は胡麻にしか含まれない「ゴマリグナン」
の一種で抗酸化作用があります。



	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)
								
朝食	シーフードと野菜の炒め物 しらすと若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 枝豆の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の旨煮 カリフラワーの柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮玉子とし 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ アスパラのくるみ and え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の旨煮 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	シーフードと野菜のソテー じゃこサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉の洋風煮 枝豆のドレッシング and え ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と野菜の洋風煮 カリフラワーのドレ and え ジャム パン スープ 牛乳	海鮮洋風玉子とし 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ アスパラのくるみ and え ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
	チーズインハンバーグ 茸のソテー フレッシュサラダ 御飯 スープ 果物	塩ラーメン 春巻き ナムル 果物	メバルの煮付け 竹輪と野菜の炒め物 青菜のくるみ and え 御飯 味噌汁 果物	秋の味覚 戻り鰹 ランチ	ブリの煮付け 蓮根の胡麻炒め 青菜の梅かつお and え 御飯 味噌汁 果物	中華丼 シューマイ トマトの中華 and え 中華スープ 果物	タラの煮付け 厚揚げの塩炒め もやしの酢味噌かけ 御飯 清まし汁 果物	エビカツ 高野豆腐の含め煮 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物
	おやつ	コーヒークロール	ストロベリーゼリー		紫芋饅頭	プリン	柚子饅頭	抹茶ムース
夕食	黄金カレイの生姜煮 ハムと青菜の炒め物 キャベツの塩昆布 and え 御飯 味噌汁	サバの柚庵焼き 豆腐の旨煮 大根サラダ わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の香草焼き 牛蒡の甘辛煮 ひじきとツナのサラダ 御飯 清まし汁	アカウオの酒蒸し さつま芋の旨煮 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の塩麹焼き 里芋の白煮 ハムと枝豆の和え物 御飯 清まし汁	アジの山椒焼き 牛蒡の甘辛煮 ナスの和風マリネ 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛炒め 車麩の煮物 小松菜のしらす and え 御飯 味噌汁	肉団子と春雨の煮物 野菜のコンソメ炒め 海藻サラダ 御飯 味噌汁
	エネルギー:1607 タンパク:72.8 脂質:53.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1618 タンパク:66.3 脂質:48.1 食塩相当量:8.7	エネルギー:1747 タンパク:74.1 脂質:54.1 食塩相当量:10.8	エネルギー:1564 タンパク:61.5 脂質:39.2 食塩相当量:9.2	エネルギー:1635 タンパク:78.5 脂質:43.5 食塩相当量:8.1	エネルギー:1553 タンパク:64.9 脂質:47.7 食塩相当量:9.2	エネルギー:1529 タンパク:71.4 脂質:42.8 食塩相当量:8.6	エネルギー:1601 タンパク:60.3 脂質:48.2 食塩相当量:9.0

※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