

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2026年6月17日～6月24日

梅雨の健康一口メモ

梅雨のシーズンは胃腸の動きも衰えやすくなりがちです。
食事をする時はゆっくりとよく噛んで食べるように心がけてください。
食べ物を口に入れたら、呑み込むまで30回以上噛むと脳が活性化するとされています。



	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)
朝食	いか団子と野菜の煮物 わさびマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと野菜のケチャップ炒め 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と茸の炒め物 カリフラワーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目野菜炒め 玉ねぎとツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ 菜の花のドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	マカロニと野菜の和風トマト煮 蓮根のくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	いか団子と野菜の洋風煮 わさびマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムと野菜のケチャップ炒め 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ひき肉と茸のソテー カリフラワーのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	巣ごもり玉子 ビーンズサラダ ジャム パン スープ 牛乳	五目野菜炒め 玉ねぎとツナの和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	マカロニと野菜のトマト煮 蓮根のくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 カニの和え物 御飯 スープ 果物	醤油ラーメン 餃子 海草サラダ 果物	豚肉のオイスター炒め 里芋の煮つ転がし 豆苗の胡麻じゃこ和え 御飯 清まし汁 果物	アジフライ 卵の花 春菊のお浸し 御飯 味噌汁 果物	白身魚の煮付け 大根と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁 果物	麻婆丼 しゅうまい ぜんまいのナムル 中華スープ 果物	サワラの照り焼き 蕪のそぼろあんかけ 筍の梅おかかか和え 御飯 味噌汁 果物	ビーフメンチカツ 豆腐の旨煮 セロリの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ	ショコラマフィン	いちごムース	ふわふわワッフル	父の日おすすめ デザートバイキング	柚子まんじゅう	バナナムース	今川焼	ストロベリーゼリー
夕食	ブリの柚庵焼き 茄子の揚げ浸し 三色甘酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース ブロッコリーのソテー 筍の土佐和え 御飯 清まし汁	タラの生姜煮 ごぼうとエリンギの炒め物 玉ねぎとインゲンの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	肉豆腐 海老と野菜の炒め物 長芋のさっぱり和え 御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ ふきと車麩の炊合せ トマトのしそ和え 御飯 清まし汁	アカウオのレモン蒸し ぜんまいと油揚げのピリ辛炒め 大根と三つ葉のわさび和え 御飯 清まし汁	豚肉の山椒煮 印元と白滝の炒め煮 ハムと野菜のマヨ和え 御飯 清まし汁	白身魚のバター醤油焼き 南瓜の煮物 野菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1548 タンパク:56.3 脂質:52.2 食塩相当量:10.5	エネルギー:1563 タンパク:56.7 脂質:36.8 食塩相当量:7.2	エネルギー:1556 タンパク:65.9 脂質:51.4 食塩相当量:8.4	エネルギー:1584 タンパク:73.9 脂質:44.5 食塩相当量:7.7	エネルギー:1569 タンパク:65.4 脂質:38.1 食塩相当量:7.1	エネルギー:1693 タンパク:64.3 脂質:46.8 食塩相当量:6.2	エネルギー:1606 タンパク:67.6 脂質:47.8 食塩相当量:7.5	エネルギー:1503 タンパク:54.4 脂質:40.8 食塩相当量:6.5

※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。