

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2026年6月25日～6月30日

旬の食材～サクランボ～

さくらんぼはデリケートで傷みやすい果物ですが、洗わずに保存することが美味しさを保つ秘訣です。食べる直前に洗って、すぐに食べるようにしましょう。また、体内でメラトニンに変わる成分が含まれ、質の良い睡眠を助ける効果も期待されています。



	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	
朝食	豆腐ハンバーグ ハムと野菜のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え パプリカサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の和風ポトフ 人参のコールスロー 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の塩麹炒め 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 さつまいもサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
朝食	豆腐ハンバーグ ハムと野菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え パプリカサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	旬野菜のポトフ コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー 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 さつまいもサラダ ジャム パン スープ 牛乳	
昼食	田舎風うどん 出し巻玉子 高菜としらすの和え物 果物	白身魚のマスタード焼き 魚河岸の煮物 茄子の酢味噌かけ 御飯 清まし汁 果物	旬の贈料	フライ盛り合わせ 高野豆腐のくずあんかけ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	鶏肉のパン粉焼き 茸のソテー 花野菜のマリネ 御飯 スープ 果物	
おやつ	薄皮まんじゅう	りんごムース	たいやき	バナナムース	ロールケーキ	南瓜プリン	
夕食	メダイの竜田焼き 長芋としめじのあつさり煮 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め 春雨の炒め物 オクラのとろろ昆布和え 御飯 味噌汁	カレイの煮付け 車麩の卵とじ 春菊の山葵和え 御飯 味噌汁	里芋と豚肉の旨煮 切り昆布の炒め物 胡瓜の梅和え 御飯 清まし汁	ブリの塩焼き 冬瓜とイカの煮物 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	タラの煮付け 蓮根の胡麻炒め オクラとツナの和え物 御飯 味噌汁	
	エネルギー:1506 タンパク:67.5 脂質:43.2 食塩相当量:9.7	エネルギー:1509 タンパク:59.8 脂質:39.9 食塩相当量:8.4	エネルギー:1541 タンパク:76.4 脂質:54.3 食塩相当量:7.5	エネルギー:1741 タンパク:72.6 脂質:74.7 食塩相当量:10.2	エネルギー:1529 タンパク:64.2 脂質:47.8 食塩相当量:8.6	エネルギー:1720 タンパク:71.4 脂質:62.3 食塩相当量:8.1	

※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。