

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2026年4月9日～4月16日

～桜の季節～

桜の咲く時期や色にちなんで、桜の名がつく食べ物があります。春にとれる真鯛は「桜鯛」と呼ばれ、駿河湾でとれる「桜えび」は色鮮やかな桜色が特徴です。またタコを炊き込んだ御飯は色合いから「桜飯」と言われます。



	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)
朝和食	五目野菜炒め 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	ハムとキャベツのケチャップ炒め 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	豚肉と大豆の煮物 蓮根のくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ 人参のマリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	五目野菜炒め 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	ハムとキャベツのケチャップ炒め 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	ポークビーンズ 蓮根のくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	豆腐ハンバーグ 人参のマリネ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	ちゃんぽん麺 餃子 海草サラダ 果物	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 果物	旬を味わう 桜鱒料理	白身魚の煮付け 卵の花 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁 果物	麻婆丼 カニシューマイ 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	田舎風うどん 出し巻玉子 高菜としらすの和え物 果物
おやつ	ピーチゼリー	バームクーヘン	ヨーグルトムース	南瓜まんじゅう	バニラムース	ショコラマフィン	いちごムース	ふわふわワッフル
夕食	豚肉のオイスター炒め 里芋の煮っ転がし 豆苗の胡麻じゃこ和え 御飯 清まし汁	タラの生姜煮 こんにゃくのピリ辛炒め 玉ねぎとスナップえんどうの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	肉豆腐 ごぼうとエリンギの炒め物 旬菜とカニカマの和え物 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	牛肉のしぐれ煮 ひじきの煮物 旬菜のなめたけ和え 御飯 清まし汁	鶏肉のクリーム煮 春雨の炒め物 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 わかめ御飯 味噌汁	サバの竜田焼き 切り干大根の煮物 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁
	エネルギー:1625 タンパク:62.6 脂質:48.8 食塩相当量:9.3	エネルギー:1686 タンパク:69.1 脂質:41.5 食塩相当量:8.7	エネルギー:1725 タンパク:74.1 脂質:51.6 食塩相当量:8.5	エネルギー:1582 タンパク:70.2 脂質:36.3 食塩相当量:7.3	エネルギー:1561 タンパク:60.1 脂質:49.5 食塩相当量:7.3	エネルギー:1564 タンパク:73.6 脂質:44.2 食塩相当量:9	エネルギー:1650 タンパク:64.1 脂質:42.5 食塩相当量:9	エネルギー:1649 タンパク:76.4 脂質:55.4 食塩相当量:11

※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。