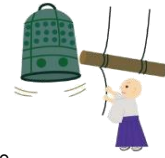


<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2025年12月1日～12月8日

12月～師走(しわす)～

年末は、昔から新年を迎えるために皆が忙しい時期です。
普段は、悠然とかまえていて、焦るところなんて見ることもない師と
呼ばれる人も、さすがの年末は忙しく小走りに走っている様子を表しています。



	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)	12月8日(月)
朝 和 食	ハムとキャベツの味噌炒め 春雨サラダ 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 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが いんげんの胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の塩麴炒め 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 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ 和風マリネ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズオムレツ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーとピーマンの醤油炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ハムとキャベツのソテー 春雨サラダ 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 マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜の洋風煮 いんげんのドレ和え ジャム パン ポタージュ 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 ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豆腐ハンバーグの茸あんかけ トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーとピーマンのソテー 旬菜のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	ハヤシライス コーンサラダ ピクルス 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	アジの南蛮漬け風 焼き豆腐の田楽 アスパラの柚子和え 御飯 清まし汁 果物	たぬきそば 竹輪の磯部揚げ 青菜のお浸し 果物	アカウオのレモン蒸し 金平牛蒡 車麩の土佐和え 御飯 味噌汁 果物		白身魚の和風だれ こんにゃくのピリ辛炒め 小松菜のわさび和え 御飯 味噌汁 果物	豚丼 高野豆腐の炊き合わせ オクラのたらこ和え 清まし汁 果物
おやつ	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	南瓜のムース	コーヒロールケーキ	フルーチェ	チョコまんじゅう	ヨーグルトムース
夕食	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 厚揚げの塩炒め 枝豆の和え物 菜飯 味噌汁	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 白菜の和え物 御飯 味噌汁	シーフードと白菜の中華炒め しゅうまい ナムル 御飯 中華スープ	鶏肉の甘辛炒め さつま芋の旨煮 オクラのしらす和え 御飯 清まし汁	サケの西京焼き 彩り野菜つみれの煮物 きゅうりの和風オイル和え 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麴焼き 魚河岸の煮物 青菜の生姜和え 御飯 味噌汁	サワラの煮付け 茸と竹輪の炒め物 和風マリネ ゆかり御飯 味噌汁
	エネルギー:1715 タンパク:66.5 脂質:68.6 食塩相当量:7.9	エネルギー:1715 タンパク:78.7 脂質:74.5 食塩相当量:7.9	エネルギー:1614 タンパク:71 脂質:53.2 食塩相当量:10	エネルギー:1533 タンパク:66.3 脂質:40.9 食塩相当量:8.7	エネルギー:1743 タンパク:63.9 脂質:52.3 食塩相当量:8.4	エネルギー:1639 タンパク:82 脂質:53.4 食塩相当量:9.6	エネルギー:1720 タンパク:74.7 脂質:43.2 食塩相当量:10.3	エネルギー:1611 タンパク:65.8 脂質:58.7 食塩相当量:7.8

※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