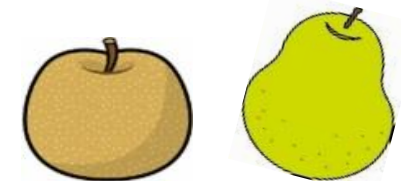


＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草
2026年8月17日～8月24日

旬の食材～梨～

独特の食感と瑞々しくあっさりした味わいが人気で食物繊維も豊富な上、低カロリーでヘルシーな季節の果物です。和梨は追熟できないため収穫後すぐに出荷されます。洋梨は追熟させることで甘みが増し、収穫後2週間から1ヶ月後が食べ頃です。



	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)	8月24日(月)								
																
朝食	鶏肉と野菜の塩麴炒め コールスローサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ レタスとカニカマの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ 白菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポトフ セロリとわかめのさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いか団子と野菜の煮物 おくらとめかぶの酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と根菜の煮物 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳								
朝食洋食	鶏肉と野菜のソテー コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ レタスとカニカマの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ 白菜と人参のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポトフ セロリとわかめのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ミックス野菜のスクランブルエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	いか団子と野菜の洋風煮 オクラのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと玉ねぎのせオムレツ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と根菜のスープ煮 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳								
昼食	ハヤシライス ラディッシュサラダ ピクルス スープ 果物	白身魚の煮付け ピーマンのおかか炒め きゅうりの和風ドレッシング和え 御飯 味噌汁 果物	豚肉と里芋の煮物 印元と茄子の炒め物 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	山菜そば はんぺんのマヨ焼き 大根のゆず和え 果物	サワラの西京焼き 厚揚げの煮物 春菊のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	豚肉のすき煮仕立て ぜんまいの炒め物 カラフルピクルス 御飯 清まし汁 果物		親子丼 ふろふき大根 アスパラの柚子和え 清まし汁 果物								
おやつ	フルーチェ	ショコラマフィン	いちごムース	ふわふわワッフル	抹茶ゼリー	柚子まんじゅう	りんごムース	今川焼								
夕食	ブリ大根 金平牛蒡 とろろ芋 麦御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース アスパラのソテー カリフラワーの和え物 御飯 清まし汁	アジのカレー焼き キャベツと油揚げの煮浸し 蓮根くるみ 御飯 清まし汁	鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘辛あんかけ 旬菜のたらこ和え 御飯 味噌汁	肉団子と大豆のトマト煮込み きのこピーマンのソテー もやしとハムの和え物 御飯 スープ	黄金カレイのさっぱり蒸し 里芋のそぼろあん 筍のおかかマヨ和え 御飯 味噌汁	銀ヒラスの塩麴焼き 一口がんもの煮物 いんげんの胡麻和え 御飯 清まし汁	白身魚のしそ焼き がんもの含め煮 えのきの和え物 御飯 味噌汁								
	エネルギー:1632 脂質:61.7	タンパク:61.7 食塩相当量:7.2	エネルギー:1554 脂質:44.1	タンパク:58.4 食塩相当量:9.1	エネルギー:1616 脂質:42.1	タンパク:64.1 食塩相当量:7.8	エネルギー:1576 脂質:43.5	タンパク:57.9 食塩相当量:8.8	エネルギー:1682 脂質:60.5	タンパク:76.9 食塩相当量:8.8	エネルギー:1695 脂質:43.2	タンパク:71.9 食塩相当量:10.8	エネルギー:1772 脂質:63.8	タンパク:75.4 食塩相当量:9.2	エネルギー:1622 脂質:41.2	タンパク:79.8 食塩相当量:8.6

※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、あらかじめご了承くださいませ。
※数値は提供全量の値です。実際の喫食状況により、煮物・麺類等の汁を残された場合は、1日あたり約2～5gの減塩が見込まれます。

株式会社 コスモプラン