

<週間献立表>
ソナーレ杉並上井草

2025年8月9日～2025年8月16日

旬の食材～枝豆～



枝豆は大豆の未熟豆で、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。枝豆はカリウムを多く含むため、体内の水分量を調節し、身体の浮腫み解消にも効果的です。また夏バテの原因である食欲不振による栄養不足の解消や疲労回復にも効果があるとされています。

	8月9日(土)	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
朝食	豚肉と根菜の炊き合わせ カリフラワーのドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 アスパラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと野菜の塩ダレ炒め なめ茸和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ トマトの甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	いかつみれと大根の旨煮 ほうれん草のピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 スナップエンドウの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の炒め物 おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	豚肉と根菜のコンソメ煮 カリフラワーのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 アスパラのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー 茸のサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ベーコンエッグ トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	いかつみれと大根のコンソメ煮 ほうれん草のピーナツ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ポトフ スナップエンドウの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ アボカドサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムと青菜のソテー おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	東京外灘 鱸と京都加茂茄子 の饗宴	八宝菜 シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ 果物	三色丼 茄子のカニあん 浅利の酢の物 清まし汁 果物	フライ盛合せ 印元と白滝の炒め煮 青梗菜のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	タラの煮付け 細切り野菜のソテー キャベツのさっぱり和え 菜飯 味噌汁 果物	冷し五目うどん 揚げだし豆腐 二色浸し 果物	白身魚のカレー風味焼き 京がんもの含め煮 モロヘイヤのしそ風味和え 御飯 味噌汁 果物	料理長おすすすめ 銘柄牛料理
おやつ	牛乳ケーキ	グレープゼリー	レモンケーキ	かぼちゃムース	リングドーナッツ	チョコレートムース	ミニたい焼き	ピーチゼリー
夕食	カレイの煮付け こんにゃくの土佐炒め もやしの香味かけ 御飯 味噌汁	サワラの味噌漬焼き さつま揚げの炊合せ 小松菜の山葵和え 御飯 味噌汁	牛肉のしぐれ煮 旬菜のピリ辛炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	黄金カレイのレモン蒸し 冬瓜の水晶煮 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の塩麹焼き 五目豆 浅利と分葱のぬた 御飯 清まし汁	アカウオの野菜あんかけ 卵の花 カリフラワーのマヨ和え 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛炒め 夏野菜の炒め物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	白身魚のみりん焼き 根菜の五目煮 ブロッコリーの胡麻和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1526 タンパク:64 脂質:35 食塩相当量:7.6	エネルギー:1596 タンパク:61.7 脂質:38.7 食塩相当量:8.1	エネルギー:1529 タンパク:64 脂質:48.6 食塩相当量:8.1	エネルギー:1502 タンパク:61.4 脂質:32.6 食塩相当量:8.6	エネルギー:1555 タンパク:65.5 脂質:34.8 食塩相当量:9	エネルギー:1743 タンパク:67.4 脂質:58.6 食塩相当量:8.6	エネルギー:1576 タンパク:65.1 脂質:48.7 食塩相当量:8	エネルギー:1541 タンパク:59.7 脂質:38.5 食塩相当量: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。