ソナーレ浜田山

2023年12月9日～12月16日

旬の食材～大根～

大根は、秋から冬にかけて一番おいしい時期です。
このころのものは甘みも強くみずみずしいのが特徴です。
辛み成分のソチオシアナートには血液をサラサラしたり
殺菌作用などがあります。

	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
朝和食	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子・海老佃煮 蒲鉾・鯛味噌 御飯 味噌汁 牛乳	野菜炒め 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のお浸し 青菜の白和え 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	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	野菜炒め 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ ハムサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	洋風巣ごもり玉子 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	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
昼食		フライ盛合せ 野菜のコンソメ炒め ミモザサラダ 御飯 清まし汁 果物	カニピラフ マカロニグラタン 盛合せサラダ スープ 果物	豚肉の生姜焼き 風呂吹き大根 白菜の土佐がけ 御飯 清まし汁 果物	サバの蒲焼き風 車麩の含め煮 季節野菜のしそ和え 御飯 清まし汁 果物	カレーうどん 南瓜の炊合せ 浅漬け風 果物	鶏肉の治部煮 厚揚げの塩炒め 印元の磯和え 御飯 味噌汁 果物	
おやつ	ぶどうのムース	焼きドーナッツ	オレンジゼリー	カスタードワッフル	フルーチェ(いちご)	ショコラマフィン	プリン	薄皮饅頭
夕食	ポークソテー ふくさ焼き 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	白身魚の香味焼き 切り干し大根の煮物 柔かイカの甘酢和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉のオイスター炒め 根菜と茸の煮物 長芋のさっぱり和え 御飯 中華スープ	ブリの柚庵焼き さつま芋の旨煮 小松菜の香味和え 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	牛肉と牛蒡の旨煮 木耳と玉子の炒め物 カニの酢の物 御飯 味噌汁	メバルの野菜あんかけ 長芋のピリ辛炒め ほうれん草のお浸し 菜飯 味噌汁	黄金カレイの山椒焼き 筍の含め煮 春菊のお浸し 御飯 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1797 ﾀﾝﾊﾟｸ:71.4 脂質:60.7 食塩相当量:9.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1757 ﾀﾝﾊﾟｸ:69.2 脂質:66.5 食塩相当量:9.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1797 ﾀﾝﾊﾟｸ:65.5 脂質:70.2 食塩相当量:8.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1633 ﾀﾝﾊﾟｸ:63.5 脂質:57 食塩相当量:7	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1570 ﾀﾝﾊﾟｸ:68.5 脂質:51 食塩相当量:8.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1850 ﾀﾝﾊﾟｸ:65.9 脂質:71.1 食塩相当量:10.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1697 ﾀﾝﾊﾟｸ:70.1 脂質:56.3 食塩相当量:9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1924 ﾀﾝﾊﾟｸ:69 脂質:70.7 食塩相当量:9.5

※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