

# ソナーレ浜田山

2023年11月1日～11月8日

## 11月3日 文化の日



「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨としている日です。  
 明治日本国憲法が公布された日でもあり日本国憲法が平和と文化を重視していることから、「文化の日」と定められました。

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)
朝食	五目炒め 旬菜のお浸し 佃煮 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	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・しらすおろし 魚介の甘露煮・旬菜の柚香和え 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 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	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 フレンチサラダ 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	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	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
昼食	豚肉の生姜焼き 南瓜の旨煮 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	鶏南蛮そば 千草焼き 長芋のさっぱり和え 果物	肉団子の旨煮 ツナと野菜のソテー もやしとコーンの和え物 御飯 味噌汁 果物	白身魚の野菜あんかけ 里芋の白煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	豚肉の塩炒め 筍と車麩の土佐煮 アスパラの和え物 御飯 味噌汁 果物	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	蒸し鶏の和風ソース 焼きビーフン 青梗菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	 <b>秋の味覚</b> <b>佐島の紅葉鍋</b> 
おやつ	 錦秋スイーツ	チョコまんじゅう	フルーチェ	コーヒーロールケーキ	ヨーグルトムース	オムレットケーキ	ピーチゼリー	上用饅頭
夕食	クリーミーコロッケ 茄子の炒め物 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁	ブリの照焼き 蕪の炊き合わせ 二色和え 御飯 味噌汁	サワラの西京焼き さつま芋の旨煮 花野菜の和え物 わかめ御飯 清まし汁	鶏肉の味噌マヨ焼き 蓮根と竹輪の煮物 印元のドレ和え 御飯 清まし汁	タラちり 大根の胡麻炒め 旬菜の和え物 御飯 味噌汁	メバルの香味焼き 煮奴 京菜の和え物 御飯 清まし汁	肉じゃがコロッケ 切り昆布の炒め物 もやしと胡瓜のさっぱり和え 御飯 味噌汁	豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のくるみ and 和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1598 タンパク:49.9 脂質:44 食塩相当量:8.3	エネルギー:1636 タンパク:69.9 脂質:53.9 食塩相当量:8.4	エネルギー:1603 タンパク:62.6 脂質:49.8 食塩相当量:9.5	エネルギー:1705 タンパク:67.8 脂質:55.4 食塩相当量:8.9	エネルギー:1639 タンパク:70.1 脂質:57.5 食塩相当量:6.8	エネルギー:1799 タンパク:69.5 脂質:64.4 食塩相当量:8.8	エネルギー:1666 タンパク:55.8 脂質:60 食塩相当量:9	エネルギー:1622 タンパク:69.9 脂質:41.8 食塩相当量:8.3

※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。



# ソナーレ浜田山

2023年11月9日～11月16日

## 日本の祭り～酉の市(とりのいち)～

毎年11月の鳥の日に行われるお祭りで、鳥にちなんだ神社やお寺で開催されます。  
 商売繁盛のご利益があると言われ、運をかきこむ「熊手」が有名です。  
 熊手は酉の市では欠かせない縁起物で、熊手を求めて多くの参拝者が集まります。  
 11月最初の酉の日を「一の酉」として次が「二の酉」、次が「三の酉」と続きます。



	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)
朝食	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮	朝食和定食 本日の焼き魚 出し巻玉子・海老佃煮	野菜炒め 旬菜の和え物 佃煮	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子	巣ごもり玉子 旬菜の胡麻和え 佃煮	五目炒め 旬菜のお浸し 佃煮	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子
和食	お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳	蒲鉾・鯛味噌 御飯 味噌汁 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳	お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳	お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳
朝食	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	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 ポターージュ 牛乳	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 ポターージュ 牛乳	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	あんかけ焼きそば 焼き餃子 ナムル 果物	白身魚フライ 五目炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ハンバーグ茸ソースかけ 里芋の田楽 旬菜の胡麻和え 御飯 清まし汁 果物	サバの梅煮 竹輪と野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	三色丼 豆腐のカニあんかけ 胡瓜の酢の物 清まし汁 果物	白身魚の和風ムニエル プロックリーと茄子のソテー アボカドサラダ 御飯 味噌汁 果物		茸あんかけパスタ チーズ焼き カリフラワーの甘酢 スープ 果物
おやつ	いちごムース	ショコラマフィン	プリン	カスタードワッフル	ストロベリームース	南瓜まんじゅう		抹茶ゼリー
夕食	アカウオの柚子香蒸し 蓮根の炒め物 キャベツのお浸し ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の柔らか煮 金平牛蒡 長芋の磯和え 御飯 清まし汁	黄金カレイの照りだれ焼き ぜんまいの炒め物 オクラの和え物 御飯 味噌汁	南瓜コロッケ 大豆の煮物 柔らかイカの甘酢和え 御飯 味噌汁	サワラの味噌焼き 南瓜の煮物 茸の煮浸し 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麹焼き 大根の金平 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	ポークソテー 厚揚げの煮物 青菜のお浸し 御飯 味噌汁	ミートローフ 冬野菜のポトフ 赤蕪のサラダ 御飯 果物

エネルギー:1615 タンパク:61.3 エネルギー:1627 タンパク:57.3 エネルギー:1724 タンパク:67.3 エネルギー:1612 タンパク:57.8 エネルギー:1774 タンパク:78 エネルギー:1570 タンパク:64 エネルギー:1769 タンパク:73.7 エネルギー:1773 タンパク:63.4  
 脂質:56.6 食塩相当量:9.2 脂質:54.3 食塩相当量:9.8 脂質:59.8 食塩相当量:7.9 脂質:57 食塩相当量:8.1 脂質:57.4 食塩相当量:9 脂質:48.7 食塩相当量:9 脂質:66.9 食塩相当量:7.8 脂質:65.9 食塩相当量:8.9

※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



2023年11月17日～11月24日

旬の食材～春菊～



食べるのは冬ですが、春に花を咲かせるため春菊と呼ばれます。  
香りの成分であるペリルアルデヒドには呼吸器系や胃腸を整える成分があり食べる風邪薬とも呼ばれています。

	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
朝 和 食	アンサンプルエッグ 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	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 旬菜のおかか和え 佃煮 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	アンサンプルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	アンサンプルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 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	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 ポターージュ 牛乳	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	アンサンプルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼 食	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋の煮物 しらたきの和え物 御飯 味噌汁 果物	ブりのみりん醤油焼き 蕪のくずあん 印元のお浸し 御飯 清まし汁 果物	チキンソテー マカロニと野菜のトマト煮 春菊の柚子風味 御飯 スープ 果物	ハヤシライス ミモザサラダ ピクルス スープ 果物	ポークジンジャー 柔らかイカの煮物 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物		牛肉うどん 海老真丈の炊き合わせ 蕪の浅漬け風 果物	アカウオの粕漬け 金平炒め キャベツのピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物
おや つ	バニラムース	薄皮まんじゅう	チョコムース	たいやき	コーヒーゼリー	カステラ	南瓜プリン	柚子まんじゅう
夕 食	白糸タラの焼南蛮 蓮根の炒め煮 青梗菜のお浸し 菜飯 味噌汁	麻婆豆腐 エビシューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	タチウオの煮付け 舞茸と花野菜のソテー とろろ芋 御飯 味噌汁	かき揚げ 竹輪と筍の炊合せ もやしの胡桃和え 御飯 味噌汁	メバルの照焼 ひじきの炒り煮 ほうれん草のおかかがけ 御飯 清まし汁	クリームシチュー 茸のソテー アスパラサラダ 御飯 スープ	クリームコロッケ 里芋のそぼろ煮 茄子の焼き浸し 御飯 味噌汁	肉豆腐 印元の炒め物 青梗菜の辛子和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1674   タンパク:63.2   脂質:49.2   食塩相当量:8.8	エネルギー:1765   タンパク:68   脂質:60.4   食塩相当量:8.8	エネルギー:1696   タンパク:60.4   脂質:68.7   食塩相当量:6.7	エネルギー:1792   タンパク:66.4   脂質:63.4   食塩相当量:9.5	エネルギー:1661   タンパク:64.8   脂質:63   食塩相当量:8.1	エネルギー:1647   タンパク:66.7   脂質:49   食塩相当量:8.3	エネルギー:1648   タンパク:55.8   脂質:61.7   食塩相当量:8.9	エネルギー:1700   タンパク:67.8   脂質:50.4   食塩相当量:8.9

※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。



# ソナーレ浜田山

2023年11月25日～11月30日

## 11月の体調管理



気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪をひく人が増え始めます。風邪予防にはウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。低脂肪ながら免疫物質のもととなるたんぱく質を多く含む鶏肉やのどや鼻の粘膜を保護するビタミンAが豊富なかぼちゃを積極的にとってください。

	11月25日(土)	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
朝食	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 佃煮 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
朝食	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	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
昼食	豚肉の柔らか煮 大学芋風 青菜の生姜和え 御飯 清まし汁 果物	黄金カレイの煮付け 蓮根の胡麻炒め 胡瓜の梅和え 御飯 味噌汁 果物	五目ちらし寿司 野菜の揚げ出し もやしの青じそ和え 清まし汁 果物	アジの漬け焼き 鍋しぎ 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物		あんかけ焼きそば ギョウザ ザーサイ和え 果物
おやつ	フルーチェ(ピーチ)	ふわふわワッフル	ストロベリーゼリー	ミニマフィン		チョコムース
夕食	マスの塩焼き がんもの煮物 春雨サラダ わかめ御飯 味噌汁	チキンムニエル 大豆と切り昆布の煮物 水菜のお浸し 御飯 清まし汁	豚肉のしぐれ煮 卵の花 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁	牛肉と野菜の生姜煮 じゃが芋の炒め物 コールスローサラダ 御飯 スープ	サワラの柚庵焼き 海老と野菜の炒め物 胡瓜と茸の酢の物 御飯 味噌汁	和風ロールキャベツ 厚揚げの炒め物 キャベツの昆布和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1851	タンパク:75.8	エネルギー:1763	タンパク:67.9	エネルギー:1755	タンパク:60.6	エネルギー:1656	タンパク:64.8	エネルギー:1482	タンパク:68.3	エネルギー:1688	タンパク:55.7
脂質:62.1	食塩相当量:9.3	脂質:68.8	食塩相当量:7.9	脂質:55.8	食塩相当量:9.2	脂質:57.8	食塩相当量:8.5	脂質:43.4	食塩相当量:8.9	脂質:52.8	食塩相当量:9.4

※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。

