

<週間献立表>  
ソナーレ浜田山

2024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(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
								
朝食	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	ポークウィンナーの野菜添え 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	ハムエッグ 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
朝食	アンサンプルエッグ 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	ポークウィンナーの野菜添え 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ 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	アンサンプルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	肉団子の旨煮 蓮根と竹輪の炒め物 小松菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	サワラの西京焼き ツナと野菜のソテー アスパラの和え物 御飯 味噌汁 果物	豚肉の塩炒め 筍と車麩の土佐煮 トマトとコーンの和え物 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 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	豊稷の恵み 寿司食べ放題	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
おやつ	コーヒーロールケーキ	フルーチェ	チョコまんじゅう	ヨーグルトムース	オムレットケーキ	ピーチゼリー	上用饅頭	いちごムース
夕食	白身魚の野菜あんかけ 里芋の白煮 花野菜の和え物 ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の味噌マヨ焼き さつま芋の旨煮 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	牛肉の山椒煮 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	メバルの香味焼き 里芋の煮物 大根の和え物 御飯 清まし汁	ポークソテー さつま芋の甘辛あんかけ 小松菜のくるみ和え 御飯 味噌汁	アカウオの柚子香蒸し 蓮根の炒め物 旬菜のお浸し わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の柔らかか煮 高野豆腐の炊き合わせ 長芋の磯和え 御飯 清まし汁

エネルギー:1575	タンパク:61	エネルギー:1735	タンパク:69.9	エネルギー:1752	タンパク:71	エネルギー:1697	タンパク:60.6	エネルギー:1741	タンパク:68.8	エネルギー:1567	タンパク:66.4	エネルギー:1636	タンパク:61	エネルギー:1710	タンパク:62.2
脂質:42.7	食塩相当量:9.5	脂質:62.4	食塩相当量:9	脂質:63.1	食塩相当量:9.9	脂質:56.9	食塩相当量:9.5	脂質:57.1	食塩相当量:8.7	脂質:44.8	食塩相当量:7.7	脂質:54	食塩相当量:9.3	脂質:63.2	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。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>  
ソナーレ浜田山

2024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(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	
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	ポークウィンナーの野菜添え 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	ハムエッグ 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	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	
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	ポークウィンナーの野菜添え 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ 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	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	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	ハンバーグ茸ソースかけ 里芋の田楽 キャベツの胡麻和え 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	かき揚げ さつま芋と昆布の煮物 アボカドサラダ 御飯 味噌汁 果物	 <b>薩摩赤鷄</b> <b>おまかせ</b> <b>洋食コース</b>		茸たっぷりパスタ チーズ焼き カリフラワーの甘酢 スープ 果物	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋の甘煮 しらたきの和え物 御飯 味噌汁 果物	ブリのみりん醤油焼き 蕪のくずあん 印元のお浸し 御飯 清まし汁 果物
おやつ	ショコラマフィン	プリン	ふわふわワッフル	ストロベリームース	南瓜まんじゅう	抹茶ゼリー	いちごマフィン	バニラムース	
夕食	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	豚肉のオイスター炒め 大豆の煮物 みどり酢 御飯 味噌汁	サワラの酒蒸し 南瓜の煮物 茄子のお浸し 御飯 清まし汁	豚肉のピカタ 大根の金平 もやしのお浸し 御飯 味噌汁	白身魚の和風ムニエル 厚揚げの煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き ポトフ 赤蕪のサラダ 御飯	白糸鱈の焼南蛮 卵の花 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	

エネルギー:1713	タンパク:67.6	エネルギー:1713	タンパク:68.5	エネルギー:1639	タンパク:67.5	エネルギー:1832	タンパク:63.9	エネルギー:1560	タンパク:66.3	エネルギー:1572	タンパク:63.8	エネルギー:1676	タンパク:65.4	エネルギー:1728	タンパク:68
脂質:55.8	食塩相当量:8.2	脂質:70.1	食塩相当量:9.7	脂質:45.3	食塩相当量:9.3	脂質:69.9	食塩相当量:8.7	脂質:43.8	食塩相当量:8	脂質:63	食塩相当量:8	脂質:47.8	食塩相当量:9.5	脂質:62.6	食塩相当量:8.7

※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

<週間献立表>  
ソナーレ浜田山

2024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ラ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(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
朝食	ポークウインナーの野菜添え 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	ハムエッグ 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・海老佃煮 蒲鉾・鯛味噌 御飯 味噌汁 牛乳	ポークウインナーの野菜添え 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
洋食	ポークウインナーの野菜添え 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ 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 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	ポークウインナーの野菜添え 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	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 冬瓜の煮物 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物	玉秋晩 手野秋 箱菜大 弁地の 恵み	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 金平牛蒡 長芋のわさび和え 御飯 清まし汁 果物	豚肉の柔らかか煮 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
おやつ	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	フルーチェ(ピーチ)
夕食	タチウオの煮付け 花野菜と舞茸の炒め物 とろろ芋 御飯 味噌汁	南瓜コロッケ 竹輪と筍の炊合せ もやしの胡桃和え 御飯 味噌汁	メバルの蒲焼き ひじきの炒り煮 フロッコリーのおかか和え 御飯 清まし汁	クリームシチュー 茸のソテー イタリアンサラダ 御飯 スープ	サワラの袖庵焼き 大根のそぼろ煮 茄子のお浸し ゆかり御飯 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	マスの塩焼き 厚揚げの煮物 春雨サラダ 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

エネルギー:1844 タンパク:63.4 エネルギー:1761 タンパク:54.5 エネルギー:1675 タンパク:70.1 エネルギー:1656 タンパク:65.7 エネルギー:1603 タンパク:65 エネルギー:1697 タンパク:70.3 エネルギー:1830 タンパク:74.2 エネルギー:1845 タンパク:66.4  
 脂質:78 食塩相当量:8.1 脂質:66.8 食塩相当量:8.8 脂質:63.4 食塩相当量:8 脂質:51.2 食塩相当量:8.4 脂質:60.9 食塩相当量:9.5 脂質:52.7 食塩相当量:10 脂質:57.7 食塩相当量:8.5 脂質:72.9 食塩相当量:9.1  
 ※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

<週間献立表>  
ソナーレ浜田山

2024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、喉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召し上がってください。

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
朝食	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	ハムエッグ 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	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
洋食	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め 白菜のドレッシング和え 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
昼食	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 青菜の白和え 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	サバの照り焼き 里芋の煮っ転がし ほうれん草のお浸し 御飯 清まし汁 果物	蒸し鶏 さつま芋の煮物 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物
おやつ	カスタードワッフル	ストロベリーゼリー	ミニマフィン	チョコムース	今川焼	南瓜プリン
夕食	ブリの照焼き 蕪の炊き合わせ 二色和え 御飯 味噌汁	牛肉と野菜の生姜煮 じゃが芋の炒め物 キャベツのお浸し 御飯 スープ	鶏肉の治部煮 切干大根の生姜風味炒め 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	ロールキャベツ 南瓜のオープン焼き 旬菜のマリネ 御飯 味噌汁	豚肉の和風炒め 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのドレッシングかけ 御飯 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ 蓮根とひじきの炒め煮 三色野菜の和え物 わかめ御飯 清まし汁

エネルギー:1656	タンパク:55.6	エネルギー:1565	タンパク:62.6	エネルギー:1658	タンパク:59.4	エネルギー:1626	タンパク:52	エネルギー:1690	タンパク:69.8	エネルギー:1733	タンパク:67
脂質:55.5	食塩相当量:8.7	脂質:49.5	食塩相当量:7.8	脂質:52.5	食塩相当量:9.3	脂質:53.6	食塩相当量:9.3	脂質:53.9	食塩相当量:8.5	脂質:53.3	食塩相当量:9.3

※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、あらかじめご了承下さいませ。

