

〈週間献立表〉
ソナーレ浜田山

2024年12月1日～12月8日

12月～師走(しわす)～

年末は、昔から新年を迎えるために皆が忙しい時期です。
普段は、悠然とかまえていて、焦るところなんて見る事のない師と
呼ばれる人も、さすがの年末は忙しく小走りに走っている様子を表しています。



	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝食	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	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
朝食	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 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	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
昼食	あらびきビーフメンチカツ こんにゃくと油揚げの金平 春菊の生姜風味 御飯 味噌汁 果物	カレーライス 彩りサラダ 福神漬け コンソメスープ 果物	サワラのみりん醤油焼き 厚揚げの煮物 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	麻婆豆腐 シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ 果物	ためきそば いか団子のカニあんかけ 玉子豆腐 果物	鶏肉の茸あんかけ 大根田楽 海草の和え物 御飯 味噌汁 果物		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
おやつ	コーヒーロール	ぶどうゼリー	乳菓饅頭	抹茶ムース	オムレットケーキ	青りんごゼリー		黒胡麻饅頭
夕食	豚肉の山椒煮 はんぺんの黄金焼き オクラの和え物 御飯 清まし汁	ブリの煮付け 焼き豆腐の田楽 キャベツの山葵和え 御飯 清まし汁	鶏肉の唐揚げネギソース さつま芋の煮物 大根サラダ 御飯 スープ	アカウオのレモン蒸し さつま揚げの煮物 旬菜の和え物 御飯 清まし汁	焼肉 卵の花 小松菜の土佐がけ 御飯 味噌汁	ヒラスの梅煮 蓮根の炒め物 とろろ芋 菜飯 清まし汁	タラの酒蒸し 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 柔らかイカの甘酢和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1972 タンパク:64 脂質:85.4 食塩相当量:8.6	エネルギー:1645 タンパク:59.7 脂質:56.2 食塩相当量:8.4	エネルギー:1789 タンパク:71.8 脂質:61.2 食塩相当量:7.7	エネルギー:1523 タンパク:68.6 脂質:48.1 食塩相当量:8.4	エネルギー:1669 タンパク:62.7 脂質:58.9 食塩相当量:8.9	エネルギー:1718 タンパク:66.9 脂質:56.6 食塩相当量:9.1	エネルギー:1770 タンパク:72.3 脂質:58.6 食塩相当量:9.3	エネルギー:1780 タンパク:70.2 脂質:69.8 食塩相当量:9.8

※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。

〈週間献立表〉
ソナーレ浜田山

2024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(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)	12月16日(月)
朝食	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
朝食	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 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	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
昼食	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 豆腐田楽 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 里芋の煮物 浅漬け風 果物	牛肉と牛蒡の旨煮 厚揚げの塩炒め 印元の磯和え 御飯 味噌汁 果物	豚肉と大根の旨煮 海老真文の葛あんかけ 春菊のお浸し 御飯 清まし汁 果物	ハヤシライス 盛合せサラダ ピクルス スープ 果物	
おやつ	焼きドーナツ	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	メロンゼリー
夕食	鶏肉のオイスター炒め 根菜と茸の煮物 ナムル 御飯 中華スープ	ブリの柚庵焼き さつま芋の旨煮 茄子の揚げ浸し 御飯 味噌汁	豚肉のトマト煮 南瓜のチーズ焼き ツナサラダ 御飯 スープ	鶏肉の治部煮 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 ゆかり御飯 味噌汁	和風ロールキャベツ 切り昆布の炒め物 アスパラのピーナッツ和え 御飯 味噌汁	黄金カレイの山椒焼き 真砂炒め ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁	クリームコロッケ 筍の含め煮 小松菜の和え物 御飯 清まし汁

エネルギー:1699 タンパク:56.7 エネルギー:1793 タンパク:68 エネルギー:1629 タンパク:68.2 エネルギー:1698 タンパク:65.3 エネルギー:1790 タンパク:70.1 エネルギー:1796 タンパク:65.7 エネルギー:1828 タンパク:65.2 エネルギー:1652 タンパク:50.2
脂質:67.6 食塩相当量:7.9 脂質:68.9 食塩相当量:7 脂質:51.2 食塩相当量:8.1 脂質:65 食塩相当量:9.6 脂質:58.2 食塩相当量:9.6 脂質:67.7 食塩相当量:8.1 脂質:75.5 食塩相当量:9.9 脂質:56.6 食塩相当量:8.1

※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12月17日～12月24日

～冬至～



冬至は二十四節気の22番目で1年で最も昼が短い日を指します。健康長命を祈って星祭や柚子湯などの風習があり、冬至粥やかぼちゃ、それから当時の「と」にちなんで、豆腐など「と」のつくものを食ベツ習慣があります。

	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	
朝食	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	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	
朝食	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	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	
昼食	和風ハンバーグ ジャガイモとベーコンのソテー グリーンサラダ 御飯 スープ 果物	クロムツの漬け焼き さつま芋の煮物 カリフラワーの和え物 御飯 味噌汁 果物	ナポリタン ナゲット ほうれん草のドレッシングかけ スープ 果物	鶏の照り焼き イカと里芋の煮物 小松菜の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	ブリのみりん焼き 冬至南瓜 人参の白和え 御飯 味噌汁 果物	料理長特選 noelコース		三色丼 切り昆布と厚揚げの煮物 野菜の塩ダレ和え 味噌汁 果物	サバの南部焼き 田楽二種盛り カニと旬菜の和え物 御飯 清まし汁 果物
おやつ	イチゴマフィン	ヨーグルトムース	どら焼き	マロンババロア	南瓜饅頭	ストロベリーゼリー	マフィン	チョコムース	
夕食	アジの照焼き 大根の味噌田楽 白和え 御飯 清まし汁	すき焼き風 白滝のたらこ炒め 二色なます 御飯 味噌汁	豚肉の炒め物 シューマイ 中華和え 御飯 中華スープ	サワラの煮付け ぜんまいの炒め物 蕪の和え物 わかめ御飯 味噌汁	肉団子の甘酢あんかけ 切干大根の含め煮 旬菜の和え物 御飯 清まし汁	豆腐と海老の旨煮 ひじきの炒め物 青菜のお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの照焼き 茄子の甘辛炒め オクラの和え物 御飯 清まし汁	鶏肉のオイスター炒め 里芋の煮物 ほうれん草ドレッシング和え 御飯 味噌汁	
	エネルギー:1719 タンパク:68.1 脂質:58.7 食塩相当量:10	エネルギー:1654 タンパク:70.4 脂質:46.9 食塩相当量:8.1	エネルギー:1647 タンパク:61.4 脂質:64 食塩相当量:8.7	エネルギー:1763 タンパク:69.6 脂質:58.7 食塩相当量:8.9	エネルギー:1797 タンパク:66.9 脂質:60.7 食塩相当量:8.9	エネルギー:1576 タンパク:58.7 脂質:57.8 食塩相当量:9.4	エネルギー:1592 タンパク:64.9 脂質:52.9 食塩相当量:9	エネルギー:1675 タンパク:73.6 脂質:56.5 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。

＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2024年12月25日～12月31日

ご挨拶

2024年もいよいよ残すところあと僅かとなりました。
今年も毎日お食事を召し上げて頂いた皆様に熱い御礼と感謝の言葉を述べさせて頂きたいと思ひます。
2025年も感謝の気持ちを忘れず、精進して参りたいと思ひます。



	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	
朝食	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	
朝食	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	アンサンブルエッグ フレンチサラダ 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	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	
昼食	豚肉の生姜焼き 南瓜の旨煮 もやしのお浸し 御飯 味噌汁 果物	あんかけ焼きそば 焼き餃子 サラダ 果物	蒸し鶏 焼きビーフン しらす和え 御飯 スープ 果物			鶏肉の味噌焼き 豆腐のカニあんかけ 帆立と野菜のさっぱり和え 御飯 清まし汁 果物	豚井 旬菜の田楽 カリフラワーの甘酢和え 清まし汁 果物	年越しそば がんもの炊合せ 青菜の胡麻和え 果物
おやつ	カステラ	いちごムース	カスタードケーキ	コーヒーゼリー	ミニマフィンショコラ	杏仁豆腐	ふんわりロールケーキ	
夕食	白身魚の野菜あんかけ こんにゃくのピリ辛炒め なめ草かけ 菜飯 味噌汁	フライ盛合せ 細切り野菜のソテー 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁	ロールキャベツ 厚揚げの旨煮 茄子の生姜和え 御飯 味噌汁	豚肉のしぐれ煮 旬菜の炒め物 春菊の白和え 御飯 清まし汁	サバの煮付け ブロッコリーのソテー 長芋の海苔和え 御飯 味噌汁	牛肉と筍の煮物 はんぺんのマヨ焼き 里芋の胡桃和え 御飯 味噌汁	サワラの粕漬け焼き さつま芋の旨煮 蕪の塩昆布和え 御飯 清まし汁	

エネルギー:1642	タンパク:64.3	エネルギー:1746	タンパク:56.7	エネルギー:1788	タンパク:68.1	エネルギー:1903	タンパク:70.5	エネルギー:1878	タンパク:73.1	エネルギー:1760	タンパク:61.4	エネルギー:1659	タンパク:68.7
脂質:48.2	食塩相当量:9.1	脂質:63.4	食塩相当量:8.7	脂質:58.9	食塩相当量:10	脂質:66	食塩相当量:9.1	脂質:71.9	食塩相当量:9.8	脂質:67.2	食塩相当量:8.9	脂質:50.2	食塩相当量:7.8

※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。