

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年1月1日～1月8日

新年のご挨拶



新年おめでとうございます。
美味しいお食事を皆様に届けられるように
厨房スタッフ一同、一丸となって取り組んで参ります。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



| | 1月1日(水) | 1月2日(木) | 1月3日(金) | 1月4日(土) | 1月5日(日) | 1月6日(月) | 1月7日(火) | 1月8日(水) |
|-----|---|--|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | | | | |
| 朝和食 | <p>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</p> | <p>アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳</p> | <p>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</p> | <p>ツナと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳</p> | <p>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</p> | <p>出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 味噌汁 牛乳</p> | <p>五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳</p> | |
| 朝洋食 | | <p>蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>ツナと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳</p> | <p>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</p> | <p>出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 味噌汁 牛乳</p> | <p>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</p> |
| 昼食 | | <p>あんかけうどん イカ真丈の炊き合わせ 浅漬け風 果物</p> | <p>マスの西京焼き 里芋のくずあんかけ いんげんの昆布和え 御飯 清まし汁 果物</p> | <p>牛肉の甘辛炒め 豆腐の田楽 水菜の和え物 御飯 清まし汁 果物</p> | <p>サバの山椒煮 野菜のコンソメ炒め 春菊の胡麻よごし 御飯 味噌汁 果物</p> | <p>親子丼 厚揚げの旨煮 海草の青じそ和え 清まし汁 果物</p> | <p>白身魚の和風ムニエル かぶのカニあんかけ 青菜の生姜和え 御飯 清まし汁 果物</p> | <p>豚肉のピカタ 切り昆布と厚揚げの煮物 茸マリネ 御飯 スープ 果物</p> |
| おやつ | ワッフル | 南瓜ババロア | 薄皮まんじゅう | フルーチェ(メロン) | ショコラマフィン | プリン | 上用まんじゅう | メロンゼリー |
| 夕食 | <p>寄せ鍋風 千草焼 五色和え 御飯 清まし汁</p> | <p>タラの酒蒸し 蓮根の甘辛煮 キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁</p> | <p>鶏肉の柔らか煮 高野豆腐の含め煮 青菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁</p> | <p>黄金カレイの甘酢あんかけ ぜんまいの煮物 アスパラのさっぱり和え ゆかり御飯 味噌汁</p> | <p>ポークソテー 大豆の煮物 長芋の梅風味 御飯 味噌汁</p> | <p>メバルの柚庵焼き さつま芋の煮物 キャベツの昆布和え 御飯 味噌汁</p> | <p>ミートローフ 旬菜のポトフ 和風サラダ 御飯 スープ</p> | <p>かぼちゃコロッケ 茄子の甘辛炒め もやしのお浸し 御飯 味噌汁</p> |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| エネルギー:1418 | タンパク:63.4 | エネルギー:1561 | タンパク:59.5 | エネルギー:1732 | タンパク:73.3 | エネルギー:1825 | タンパク:73.8 | エネルギー:1761 | タンパク:71.2 | エネルギー:1728 | タンパク:68.9 | エネルギー:1740 | タンパク:75.5 | エネルギー:1551 | タンパク:52.2 |
| 脂質:33.2 | 食塩相当量:7 | 脂質:49.5 | 食塩相当量:9.9 | 脂質:49.8 | 食塩相当量:8.3 | 脂質:68.8 | 食塩相当量:8 | 脂質:68.2 | 食塩相当量:8.5 | 脂質:56.3 | 食塩相当量:9.1 | 脂質:49.3 | 食塩相当量:9.3 | 脂質:54.7 | 食塩相当量:8.2 |

※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

2025年1月9日～1月16日

旬の食材～白菜～

白菜は本格的に寒くなり、霜が降りる頃に旬を迎えます。
寒さに耐えるように葉がギュッと結球して、甘味が増します。
くせのない白菜はどんな食材とも相性が良く、鍋や和え物など
どんな調理法でも美味しく食べられる冬には欠かせない食材です。



| | 1月9日(木) | 1月10日(金) | 1月11日(土) | 1月12日(日) | 1月13日(月) | 1月14日(火) | 1月15日(水) | 1月16日(木) | | | | | | | |
|------------|--|--|---|---|--|--|---|--|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | 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 | アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 | 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 | ツナと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 | 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 | ハムエッグ 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 | 五目炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 | 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 | | | | | | | |
| 和食 | 清汁梅仕立て 牛乳 | 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 牛乳 | 味噌汁 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 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 | ツナと野菜のソテー 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 | | | | | | | |
| 洋食 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 雪見そば 海老真丈の炊き合わせ 小松菜のお浸し 果物 | 豚肉の柔らかか煮 キャベツの和風炒め 白滝の和え物 御飯 味噌汁 果物 | ブリのみりん醤油焼き じゃが芋の煮物 印元のお浸し 御飯 清まし汁 果物 | 鶏肉の塩麴焼き 里芋の旨煮 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物 | ハヤシライス パンプキンサラダ ピクルス スープ 果物 | ポークジンジャー 蕪の炊合せ カニの二杯酢 御飯 味噌汁 果物 | | スパゲッティミートソース ナゲット 盛り合わせサラダ スープ 果物 | | | | | | | |
| おやつ | 焼きドーナツ | チョコババロア | おしるこ | イチゴマフィン | オレンジムース | ロールケーキ | フルーチェ | 黒胡麻饅頭 | | | | | | | |
| 夕食 | 鶏肉の味噌マヨ焼き 蓮根の炒め物 胡瓜とコーンの酢の物 御飯 味噌汁 | ホキの南蛮漬け さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のお浸し わかめ御飯 味噌汁 | 八宝菜 シューマイ オクラのピーナツ和え 御飯 中華スープ | クロムツの煮付け ブロッコリーのソテー 春雨の中華和え 御飯 味噌汁 | 蒸し豚の和風ソース はんぺんの炊き合わせ もやしのゆかり和え 御飯 味噌汁 | 白身魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁 | ロールキャベツのクリーム煮 茸のソテー アスパラのツナサラダ 御飯 スープ | アジのしそ焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草の柚子香和え 御飯 味噌汁 | | | | | | | |
| エネルギー:1740 | タンパク:62 | エネルギー:1716 | タンパク:66 | エネルギー:1771 | タンパク:70.4 | エネルギー:1756 | タンパク:68.1 | エネルギー:1699 | タンパク:59.8 | エネルギー:1789 | タンパク:73.7 | エネルギー:1611 | タンパク:62.1 | エネルギー:1704 | タンパク:76.5 |
| 脂質:60.9 | 食塩相当量:10.4 | 脂質:54.8 | 食塩相当量:8.8 | 脂質:60.4 | 食塩相当量:8.8 | 脂質:62.2 | 食塩相当量:9.1 | 脂質:63.6 | 食塩相当量:8.4 | 脂質:62.9 | 食塩相当量:8.4 | 脂質:49.8 | 食塩相当量:8.2 | 脂質:52.8 | 食塩相当量:8.4 |

※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

2025年1月17日～1月24日

季節の言葉～大寒(だいかん)～

2024年1月20日は大寒です。

一年で最も寒さの厳しい時期にあたります。

凍り豆腐や寒天、酒や味噌などは大寒の厳しい寒さを利用して作られます。



| | 1月17日(金) | 1月18日(土) | 1月19日(日) | 1月20日(月) | 1月21日(火) | 1月22日(水) | 1月23日(木) | 1月24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 | ツナと野菜のソテー 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 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 | ツナと野菜のソテー 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 | 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 フレンチサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳 |
| 昼食 | フライ盛合せ 鶏とジャガイモの煮物 大根の和風サラダ 御飯 味噌汁 果物 | ホイコーロー 春巻き ナムル 御飯 中華スープ 果物 | 銀ヒラスの漬け焼き 切り干し大根の煮物 胡瓜の梅おかか和え 御飯 味噌汁 果物 | 豚丼 旬菜の田楽 温泉玉子 清まし汁 果物 | タチウオの葱塩焼き 野菜の甘辛炒め 青菜の白和え 御飯 清まし汁 果物 | 新春 冬の 寿司 食べ 残さず の 恵み | あんかけ焼きそば 焼き餃子 サラダ 果物 | アカウオの煮付け 大根のそぼろ煮 菜の花の辛子和え 御飯 清まし汁 果物 |
| おやつ | ぶどうムース | ふわふわワッフル | 青りんごゼリー | コーヒーロール | バナナムース | 今川焼 | フルーツ杏仁 | マフィン |
| 夕食 | 牛肉と野菜の生姜煮 彩り野菜の金平 青菜の土佐和え 御飯 清まし汁 | ホッケの塩焼き さつま芋と糸昆布の煮物 茄子の和風マリネ 菜飯 味噌汁 | チキンムニエル 南瓜のレーズン煮 もやしの香味和え 御飯 味噌汁 | サバの生姜煮 揚げ出し豆腐 二色浸し 御飯 清まし汁 | ひれかつ ごぼうの炒め物 とろろ芋 御飯 味噌汁 | ブリの照焼き 炊き合わせ 水菜のおかか和え 御飯 清まし汁 | 豚肉のしぐれ煮風 蕪の菊花あんかけ 二色浸し 御飯 清まし汁 | ハンバーグ和風あんかけ 里芋の煮っ転がし カリフラワーのドレがけ 御飯 味噌汁 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| エネルギー:1730 | タンパク:64 | エネルギー:1812 | タンパク:68.5 | エネルギー:1717 | タンパク:62.9 | エネルギー:1734 | タンパク:69.9 | エネルギー:1574 | タンパク:53.6 | エネルギー:1642 | タンパク:71.1 | エネルギー:1717 | タンパク:60.4 | エネルギー:1624 | タンパク:66.1 |
| 脂質:55 | 食塩相当量:10 | 脂質:63.3 | 食塩相当量:9.6 | 脂質:58.7 | 食塩相当量:8 | 脂質:59.4 | 食塩相当量:8.4 | 脂質:60.7 | 食塩相当量:7.9 | 脂質:57.3 | 食塩相当量:9.1 | 脂質:62.4 | 食塩相当量:8.4 | 脂質:40 | 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。

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年1月25日～1月31日

季節の花～梅～

お花見と言えば「桜」が思い浮かびますが、奈良時代より前では花と言えば「梅」と言われていました。学問の神様と言われる菅原道真が最も好きだった梅の花は、全国の天神様のシンボルとしても親しまれています。



| | 1月25日(土) | 1月26日(日) | 1月27日(月) | 1月28日(火) | 1月29日(水) | 1月30日(木) | 1月31日(金) |
|-----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| 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 | ツナと野菜のソテー 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 | 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 | ツナと野菜のソテー 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 | 五目炒め 白菜のドレッシング和え 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 |
| 昼食 | 鶏肉の南部焼き じゃがいものトマト煮 茸マリネ 御飯 清まし汁 果物 | 白身魚のもと焼き 切り昆布とさつま芋の煮物 彩り野菜の酢の物 御飯 味噌汁 果物 | カレーライス 盛合せサラダ 福神漬け スープ 果物 | アジの生姜煮 蓮根の胡麻炒め 山東菜の煮浸し 御飯 清まし汁 果物 | 山中湖 富士ヶ嶺パーク | おかめうどん 竹輪の磯部揚げ 蕪の浅漬け風 果物 | アカウオのみりん焼き はんぺんの煮物 白菜の和え物 御飯 味噌汁 果物 |
| おやつ | フルーチェ(ピーチ) | 抹茶ムース | ぶどうゼリー | 乳菓まんじゅう | いちごムース | たい焼き | オレンジゼリー |
| 夕食 | サワラの照り焼き こんにゃくの土佐炒め わかめの三杯酢 ゆかり御飯 味噌汁 | 豚肉の甘味噌炒め シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ | ホツケの味噌煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 | 鶏肉の柚庵焼き 煮奴 長芋の梅和え 御飯 味噌汁 | サケのチャンチャン焼き 切干大根の炒め物 オクラの和え物 御飯 清まし汁 | タラの酒蒸し さつま芋の甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え わかめ御飯 清まし汁 | 鶏肉の唐揚げネギソース 南瓜の含め煮 青菜の白和え 御飯 清まし汁 |



| | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| エネルギー:1842 | タンパク:73.5 | エネルギー:1734 | タンパク:66.3 | エネルギー:1734 | タンパク:66.3 | エネルギー:1587 | タンパク:68.4 | エネルギー:1561 | タンパク:64 | エネルギー:1580 | タンパク:63.1 | エネルギー:1704 | タンパク:66.5 |
| 脂質:73.2 | 食塩相当量:10.2 | 脂質:61.4 | 食塩相当量:7.8 | 脂質:57.5 | 食塩相当量:9.2 | 脂質:47.7 | 食塩相当量:7.3 | 脂質:46.3 | 食塩相当量:8.1 | 脂質:41.6 | 食塩相当量:9.3 | 脂質:53 | 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。