

ソナーレ浜田山

2025年2月1日～2月8日



2月は陽気が更に来る月だから「気更来(きさらぎ)」また、春に向けて草木が生えはじめるから「生更木(きさらぎ)」ともいわれています。雪解けを待たずに顔を出す露の臺など早春ならではの味覚を味わえる暖かい春へ向けて歩みだす季節となります。

	2月1日(土)	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
朝食	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	ツナと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯	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	ハムエッグ 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯	五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯	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	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
和食	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	味噌汁 牛乳	特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	味噌汁 牛乳	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 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 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
洋食								
昼食	カレイのムニエルタルタルソースかけ 金平大根 印元のお浸し 御飯 味噌汁 果物	鶏肉の艶煮 焼きビーフン 山東菜の和え物 御飯 清まし汁 果物	助六寿司 筍の煮物 旬菜のお浸し 清まし汁 果物	クリームコロッケ きくらげと玉子の炒め物 白菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	太刀魚の蒲焼き風 南瓜の煮物 みぶ菜のしそ和え 御飯 清まし汁	温玉雪見そば いか団子の磯揚げ 小松菜の柚子風味 果物	鶏肉の味噌マヨソース 里芋のくずあんかけ カニの酢の物 御飯 味噌汁 果物	冬の京野菜 美味訪問
おやつ	薄皮まんじゅう	ブドウムース	ショコラマフィン	オレンジゼリー	カスタードワッフル	ババロア	紅茶ケーキ	プリン
夕食	ポークソテー さつま芋の甘辛煮 キャベツのドレかけ 御飯 味噌汁	白身魚のマスタード焼き こんにゃくのピリ辛炒め 柔かイカの甘酢和え 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 卵の花 春菊のお浸し 御飯 清まし汁	サバの味噌煮 里芋の白煮 印元のポン酢和え わかめ御飯 清まし汁 果物	煮込みハンバーグ 茄子の洋風炒め ピーナッツ和え 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	メバルの梅おかか焼き 根菜の五目煮 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁	銀ヒラスの塩麴焼き 厚揚げの塩炒め 二色浸し 御飯 味噌汁 果物

エネルギー:1718	タンパク:73.6	エネルギー:1469	タンパク:61.4	エネルギー:1707	タンパク:74.5	エネルギー:1750	タンパク:57.9	エネルギー:1642	タンパク:60.7	エネルギー:1589	タンパク:71.9	エネルギー:1716	タンパク:69.3	エネルギー:1594	タンパク:82.1
脂質:42.9	食塩相当量:9.4	脂質:34.9	食塩相当量:7.9	脂質:40.8	食塩相当量:8.5	脂質:48.4	食塩相当量:9.1	脂質:52	食塩相当量:9.1	脂質:46.7	食塩相当量:9.7	脂質:49.1	食塩相当量:8.3	脂質:41.2	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

ソナーレ浜田山

2024年2月9日～2月16日



2月11日は「建国をしのび、国を愛する心を養う日」として1966年に「建国記念の日」と定められました。「建国記念の日」は史実に基づいた日ではなく、建国された事実をお祝いするために制定されたと言われています。

	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)
								
朝食	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 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
朝食	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	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	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
昼食	鶏の照り焼き マカロニとベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーのドレかけ 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	牛肉の山椒煮 はんぺんの黄金焼き オクラの和え物 御飯 清まし汁 果物	ブリ大根 彩り野菜の金平 人参の白和え 御飯 味噌汁 果物	ナポリタン ナゲット ミックスサラダ スープ 果物	白身魚のもと焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のおかか和え 御飯 味噌汁 果物	料理人が選ぶ 銘柄牛料理	銀ヒラスの煮付け 五目炒め 海老と胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	柚子まんじゅう	バナナムース	いちごマフィン	マンゴープリン	どら焼き	チョコムース		ロールケーキ
夕食	タラの昆布蒸し さつま芋の旨煮 印元のお浸し 御飯 清まし汁	ロールキャベツ アスパラソテー 小松菜のツナ和え 御飯 スープ	白身魚のおろしソースがけ 茄子と焼き豆腐の田楽 もやしの甘酢和え 御飯 清まし汁	とんかつ ひじきの炒り煮 野菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁	アカウオの漬け焼き 里芋の煮物 カリフラワーの柚子風味 麦御飯 味噌汁	鶏肉とたっぷり野菜の煮物 牛蒡の胡麻炒め 三色なます 御飯 清まし汁	豚肉と牛蒡の旨煮 京がんもの煮物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズ焼き さつま芋と昆布の煮物 青菜のお浸し 御飯 清まし汁
	エネルギー:1583 タンパク:63.2 脂質:35.6 食塩相当量:8.6	エネルギー:1610 タンパク:62.3 脂質:44.7 食塩相当量:7.1	エネルギー:1631 タンパク:74.4 脂質:50.5 食塩相当量:8.2	エネルギー:1749 タンパク:68.9 脂質:58 食塩相当量:8.2	エネルギー:1522 タンパク:70.6 脂質:36.6 食塩相当量:10.1	エネルギー:1642 タンパク:66.9 脂質:45.4 食塩相当量:8.3	エネルギー:1791 タンパク:76.3 脂質:50.5 食塩相当量:8.9	エネルギー:1678 タンパク:67.5 脂質:47.5 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

ソナーレ浜田山

2024年2月17日～2月24日

春を知らせる花～スノードロップ～



スノードロップは冬の終わりから花を咲かせ始めます。
スコットランドでは、スノードロップの花を正月前に見つけると
幸運に恵まれるという言い伝えがあります。

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)	2月24日(月)	
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	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	
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	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	
昼食	エビピラフ ポテトグラタン フレンチサラダ スープ 果物	和風おろしハンバーグ 高野豆腐の煮物 菜の花のお浸し 御飯 味噌汁 果物	サバの味噌焼き 切り昆布の煮物 白菜の和え物 御飯 清まし汁 果物	山菜そば 出し巻き玉子 二色浸し 果物	カレイの漬け焼き 里芋の煮っ転がし 人参の白和え 御飯 味噌汁 果物	冬の房総半島 特選食材		ホッケの塩焼き 厚揚げの含め煮 アスパラの和え物 御飯 清まし汁 果物	親子丼 金平牛蒡 ほうれん草のお浸し 清まし汁 果物
おやつ	南瓜まんじゅう	オレンジムース	エクレア	コーヒーゼリー	オムレットケーキ	フルーチェ(ピーチ)	胡麻饅頭	グレープゼリー	
夕食	かき揚げ はんぺんの炊き合わせ いんげんの胡桃和え 御飯 味噌汁	メバルの生姜煮 鶏肉と野菜の炒め物 春菊の土佐和え 菜飯 味噌汁	豚肉と野菜の旨煮 茸の胡麻炒め ほうれん草の和え物 御飯 味噌汁	アジの香味焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鶏肉のクリーム煮 旬菜のソテー 茸マリネ 御飯 スープ	白身魚の照り煮 ふきの炒め物 山東菜のお浸し 御飯 清まし汁	肉野菜の塩炒め 若竹煮 京菜の和え物 御飯 味噌汁	タラちり風 焼き豆腐の和風炒め もやしのポン酢和え ゆかり御飯 味噌汁	

エネルギー:1559	タンパク:62.9	エネルギー:1589	タンパク:70.4	エネルギー:1594	タンパク:64.5	エネルギー:1534	タンパク:72.6	エネルギー:1668	タンパク:67.8	エネルギー:1744	タンパク:72.8	エネルギー:1553	タンパク:69.4	エネルギー:1635	タンパク:75.3
脂質:32	食塩相当量:9.2	脂質:41.7	食塩相当量:9.5	脂質:49	食塩相当量:8.4	脂質:42	食塩相当量:9.4	脂質:48.2	食塩相当量:9	脂質:55.8	食塩相当量:9.5	脂質:40.8	食塩相当量:7.5	脂質:39.8	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。

株式会社 コスモプラン

ソナーレ浜田山

2025年2月25日～2月29日

日本の祭り～梅花祭(京都)～

京都の北野天満宮で行われる梅花祭は、菅原道真の命日である2月25日に行われる祭事で、約900年もの歴史があります。梅も咲き誇る境内では、華やかな野点も行われて、毎年多くの参拝客が訪れて、賑わいを見せています。



	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
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	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	サケのきのこあんかけ 茄子の田楽 カニの酢の物 御飯 味噌汁 果物	鶏肉のオイスター炒め 高野豆腐の炊き合わせ ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ 果物	たぬきうどん 海老真丈のそぼろあん 蕨のお浸し 果物	アジの山椒煮 がんもの炊合せ ほうれん草のおかか和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ	ヨーグルトケーキ	いちごムース	ワッフル	いちごムース
夕食	豚肉の甘辛炒め さつま芋の旨煮 白菜の磯和え 御飯 清まし汁	サワラの粕漬け焼き 切り干大根の煮物 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	茹で豚の和風だれ 五目炒め 小松菜の和え物 御飯 味噌汁	鶏肉の治部煮 蓮根の金平風 キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1733 タンパク:69.7 脂質:50 食塩相当量:7.7	エネルギー:1570 タンパク:67 脂質:45.5 食塩相当量:7.5	エネルギー:1533 タンパク:67.8 脂質:42.4 食塩相当量:10.2	エネルギー:1629 タンパク:69.4 脂質:47 食塩相当量:8.8

※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。