

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2025年4月1日～4月8日



4月..卯月(うづき)..

4月は新年度や新学期など物事を始める時期です。
草木が芽吹き、新しい命が「生」まれることや
干支の四番目が「卯」だったことから
「卯月(うづき)」と呼ばれるようになったと言われています。

	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	
朝食	目玉焼き 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	ロースハムと野菜のソテー 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・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	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
朝食	目玉焼き 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	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	ロースハムと野菜のソテー 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	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	
昼食	メバルの梅おかか焼き 里芋の田楽 小松菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉の治部煮 えんどうと玉子の炒め物 筍の酢味噌かけ 御飯 清まし汁 果物	おかめうどん がんもの煮物 蕪の浅漬け風 果物	豚肉の生姜焼き さつま芋の旨煮 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	春の息吹 "桜鯛"		チキンソテー マカロニのトマト煮 スナップエンドウのマヨ和え 御飯 スープ 果物	ハヤシライス 盛合せサラダ ピクルス スープ 果物	フライ盛り合わせ ひじきの煮物 野菜の和え物 御飯 味噌汁
おやつ	オレンジゼリー	羊羹ロール	フルーチェ	ココアワッフル	プリン	南瓜まんじゅう	いちごゼリー	マフィン	
夕食	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	サバの蒲焼き風 南瓜の煮物 菜の花の和え物 菜飯 味噌汁	蒸し鶏 大根と茸の煮物 豆苗のお浸し 御飯 味噌汁	アジの南蛮漬け 根菜のピリ辛炒め 塩昆布和え 御飯 味噌汁	豚肉のやわらか煮 竹輪と印元の炒め物 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	アカウオのレモン蒸し 里芋の煮っ転がし 野菜の磯和え 御飯 味噌汁	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト セロリのマリネ 御飯 スープ	サケのバター醤油焼き 茄子の田楽 塩ダレサラダ 御飯 清まし汁	
	エネルギー:1584 タンパク:64.3 脂質:47.8 食塩相当量:7.9	エネルギー:1624 タンパク:69.4 脂質:58.2 食塩相当量:7.5	エネルギー:1636 タンパク:68.8 脂質:69.5 食塩相当量:8.5	エネルギー:1661 タンパク:68 脂質:58.9 食塩相当量:7.3	エネルギー:1668 タンパク:74.6 脂質:70.4 食塩相当量:8.9	エネルギー:1652 タンパク:65.5 脂質:63.9 食塩相当量:8.8	エネルギー:1602 タンパク:55.3 脂質:60.3 食塩相当量:8.5	エネルギー:1593 タンパク:60.5 脂質:62.1 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4月9日～4月16日

旬の食材・青梗菜(ちんげんさい)・



青梗菜はアブラナ科アブラナ属の野菜で、日本で食べられている中国野菜の中でも身近な食材です。βカロテンが多く含まれており、皮膚・髪の毛の健康維持や呼吸器系の保護にも大きな効果が見られます。

	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)
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	ロースハムと野菜のソテー 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	目玉焼き 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 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	ロースハムと野菜のソテー 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	目玉焼き 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	ブリのおろしポン酢かけ こんにゃくと油揚げの金平 カニと分葱のぬた 御飯 清まし汁 果物	スパゲッティミートソース ポテトグラタン グリーンサラダ スープ 果物	白身魚の香草蒸し 五目煮豆 ほうれん草の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	 鳥取大山鶏 洋風ランチ	タラちり風 蕪の炊合せ 浅利と新玉葱の酢の物 御飯 味噌汁 果物	エビピラフ 南瓜のチーズ焼き 彩りサラダ スープ 果物	和風おろしハンバーグ 大学芋風 オクラのなめ茸和え 御飯 味噌汁 果物	サワラの幽庵焼き 根菜の炊き合せ 冷奴 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ヨーグルトババロア	どら焼き	マンゴープリン	ロールケーキ	抹茶ゼリー	たい焼き	チョコムース	ようかん
夕食	鶏肉のクリーム煮 印元とエリンギの炒め物 青菜のドレかけ 御飯 スープ	サケのレモン蒸し 根菜のべっこう煮 カリフラワーのお浸し わかめ御飯 味噌汁	肉豆腐 筍の甘辛炒め 三色なます 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き がんもの煮物 青菜のお浸し 御飯 清まし汁	豚肉のオイスター炒め ブロッコリーのカニあんかけ 青菜の辛子和え 御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼き はんぺんの含め煮 春えんどうの胡桃和え 御飯 味噌汁	サバの味噌煮 厚揚げと野菜の炒め物 旬菜のお浸し ゆかり御飯 清まし汁	メンチカツ 車麩の玉子とじ 青菜の和え物 御飯 清まし汁

エネルギー:1625	タンパク:70.2	エネルギー:1603	タンパク:72.9	エネルギー:1583	タンパク:69.9	エネルギー:1670	タンパク:70	エネルギー:1589	タンパク:72.6	エネルギー:1580	タンパク:57.7	エネルギー:1583	タンパク:64.2	エネルギー:1629	タンパク:66.7
脂質:55.4	食塩相当量:6.1	脂質:50.4	食塩相当量:10.6	脂質:42.3	食塩相当量:8.2	脂質:64.8	食塩相当量:8.1	脂質:53.7	食塩相当量:10.3	脂質:44.5	食塩相当量:7.5	脂質:51.2	食塩相当量:7.9	脂質:48.2	食塩相当量:6.7

*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

2025年4月17日～4月24日



旬の食材・・・たけのこ・・・

たけのこはカリウムが豊富に含まれており、身体に溜まったナトリウムの排出を助けるため、高血圧やむくみに効果があります。たけのこを茹でた時に見られる白い粉はチロシンというアミノ酸で疲労回復に大きな効果があり、食物繊維を多く含んでいます。

	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24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	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	ロースハムと野菜のソテー 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 お楽しみ小鉢三点盛り	目玉焼き 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
和食	特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	味噌汁 牛乳	御飯 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
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	ロースハムと野菜のソテー 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	目玉焼き 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	温玉とろろそば 野菜の揚げ浸し しらす和え 果物	鶏肉の竜田焼き ぜんまいの煮物 青菜の生姜和え 御飯 味噌汁 果物	春の相模湾より 寿司食べ放題	帆立クリームコロッケ 野菜炒め アスパラの和え物 御飯 清まし汁 果物	カレーライス 盛合せサラダ 福神漬け スープ 果物	鶏肉の柚香焼き 南瓜のそぼろ煮 春菊のお浸し 御飯 味噌汁 果物	サケの塩麹焼き 蒟と筍の炒め煮 野菜の白和え 御飯 清まし汁 果物	きつねうどん 高野豆腐のくずあんかけ 胡瓜とわかめの酢の物 果物
おやつ	コーヒーゼリー	紅茶ケーキ		フルーチェ	薄皮まんじゅう	バニラムース	ワッフル	パパロア
夕食	豚肉のしぐれ煮 茸の磯炒め 春キャベツの和え物 御飯 味噌汁	サケのみりん焼き 南瓜の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 御飯 清まし汁	甘辛肉野菜炒め 里芋の白煮 水菜とお揚げの和え物 御飯 味噌汁	タラの酒蒸し 蕪のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	和風ロールキャベツ 大豆と野菜の煮物 帆立と胡瓜の三杯酢 御飯 味噌汁	サワラの生姜煮 厚揚げの炒め物 カリフラワーの山葵風味 菜飯 味噌汁	鶏肉とたっぷり野菜の煮物 旬菜の炒め物 とろろ芋 御飯 味噌汁	白身魚と旬野菜の香味蒸し さつま芋と昆布の煮物 もやしの胡桃和え 御飯 味噌汁
エネルギー	1672	1591	1622	1581	1610	1589	1586	1587
タンパク	65.8	66.9	71.7	58.7	55.7	70.7	69.7	58.5
脂質	41.7	64.9	44.4	58.7	66.1	53	47.7	42.8
食塩相当量	8.6	8.2	8	9.1	7.9	9.6	7.3	9.2

※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。

＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2025年4月25日～4月30日

●健康一口メモ●



春は朝晩の気温差が大きく、体調にも変化が出やすい季節です。この気温差によって、身体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経のバランスが乱れて、疲労が溜まりやすくなってしまいます。自律神経の乱れを防ぐために、食事はよく噛んで食べることで、温かい湯船に浸かること、適度な運動をすることを心がけましょう。

	4月25日(金)	4月26日(土)	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)
朝食	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	ロースハムと野菜のソテー 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	目玉焼き 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
洋食	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	ロースハムと野菜のソテー 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	目玉焼き 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
昼食	旬魚の菜種焼き 魚河岸揚げの煮物 蒟の梅和え 御飯 味噌汁 果物		アジの漬け焼き ひじきの煮物 ほうれん草のおかがかけ 御飯 味噌汁 果物	三色丼 南瓜の旨煮 旬菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	サバの山椒煮 長芋のカニあんかけ しらたきの和え物 御飯 味噌汁 果物	ポークビーンズ アスパラソテー 人参のマリネ 御飯 スープ 果物
おやつ	バナナムース	ヨーグルトケーキ	青りんごゼリー	苺マフィン	抹茶ムース	カスタードワッフル
夕食	焼肉 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	黄金カレイの梅生姜煮 カニともやしの炒め物 京菜の和え物 御飯 味噌汁	ポークソテー 五目豆 アスパラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	アカウオの煮付 スナップエンドウの炒め物 にんじんの白和え わかめ御飯 味噌汁	豚肉の甘味噌炒め 卵の花 茸のドレ和え 御飯 スープ	サケのみりん焼き 大根のそぼろあん もやしの土佐和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1586	タンパク:69.2	エネルギー:1668	タンパク:69.4	エネルギー:1648	タンパク:71.1	エネルギー:1671	タンパク:67.7	エネルギー:1654	タンパク:67.1	エネルギー:1585	タンパク:67.5
脂質:50	食塩相当量:6.9	脂質:63.9	食塩相当量:7.9	脂質:68.8	食塩相当量:8.9	脂質:39.8	食塩相当量:9.3	脂質:53.8	食塩相当量:7.2	脂質:48.1	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、あらかじめご了承下さいませ。