

〈週間献立表〉
ソナーレ浜田山

2024年5月1日～5月8日

端午の節句～5月5日～



端午の節句は日本では子どもの日としても有名です。
この時期に飾られるこいのぼりには、『たとえ困難に遭遇しても
逞しく立ち向かい、立身出世できるように』という願いが込められています。
また、柏餅やちまきはカヤの葉を使い、邪気払いの意味を込めるようになりました。



	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)
朝食	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・しらすおろし 魚介の甘露煮・旬菜の抽香和え 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 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
昼食	鳥取大山鶏 特選 中華ランチ	カレーうどん 高野豆腐の炊き合わせ 二色和え 果物	和風ハンバーグ 蓮根の金平 しらたきの和え物 御飯 味噌汁 果物	サワらのみりん醤油焼き 里芋の煮つ転がし 青梗菜の山葵和え 御飯 味噌汁 果物	鶏肉の塩麴焼き 一口がんもの煮物 菜の花の辛子和え 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス ポテトサラダ ピクルス スープ 果物	豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物	白身魚のソテー 五目煮豆 菜種和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	カスタードワッフル	杏仁豆腐	マフィン	ピーチゼリー	たい焼き	チョコババロア	ドームケーキ	コーヒーゼリー
夕食	サバの南蛮漬け 大根のカニあんかけ 長芋の梅和え 御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼き じゃが芋の炒め煮 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁	サケのみりん焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	豚肉の中華炒め 豆腐しゅうまい 中華和え 御飯 中華スープ	黄金カレイの煮付け ブロッコリーのソテー 長芋の磯和え 御飯 清まし汁	シイラの野菜あんかけ 肉団子と筍の炊き合わせ もやしの胡桃和え 御飯 味噌汁	帆立と旬菜のかき揚げ イカと冬瓜の煮物 青菜の白和え ゆかり御飯 清まし汁	ロールキャベツ 豆苗と茸の炒め物 アスパラサラダ 御飯 スープ
	エネルギー:1645 タンパク:64.5 脂質:55.3 食塩相当量:9.5	エネルギー:1688 タンパク:62.5 脂質:59.2 食塩相当量:9.1	エネルギー:1618 タンパク:64.1 脂質:46 食塩相当量:9.2	エネルギー:1742 タンパク:66.3 脂質:60.5 食塩相当量:8.8	エネルギー:1802 タンパク:71.3 脂質:70.3 食塩相当量:9.7	エネルギー:1748 タンパク:65.5 脂質:62.9 食塩相当量:8.6	エネルギー:1902 タンパク:62.6 脂質:70.3 食塩相当量:8.6	エネルギー:1622 タンパク:59.8 脂質:50.5 食塩相当量:6.9

※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5月9日～5月16日

旬の食材～グリーンピース～



生のグリーンピースは甘みと艶があり、格別な美味しさです。
一握りのグリーンピースと大盛りのサラダに含まれる食物繊維は
同じと言われており、数ある野菜の中でもトップクラスの含有量です。

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5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 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	野菜炒め 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
洋食	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	野菜炒め 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
昼食	ナポリタン 南瓜のチーズ焼き 盛り合わせサラダ スープ 果物	アジの香味焼き 長芋のくずあんかけ 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 春巻き 春雨サラダ 御飯 中華スープ 果物	メバルの甘酢あんかけ 高野豆腐のくずあんかけ 茄子の焼き浸し 御飯 味噌汁 果物	カニピラフ マカロニグラタン ミモザサラダ スープ 果物	アカウオの葱塩焼き 切干大根の含め煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	母の日特別膳 旬を求めて 日本各地の	あんかけ焼きそば 餃子 ザーサイ和え 果物
おやつ	ふんわりロールケーキ	プリン	どら焼き	バナナムース	カスタードケーキ	ストロベリーゼリー		レモンケーキ
夕食	タラのしそ焼き ぜんまいの炒め煮 ほうれん草の土佐和え 御飯 味噌汁	鶏肉の艶煮 木耳と白菜の炒め物 大根の浅漬け風 御飯 清まし汁	ホッケの塩焼き 里芋の含め煮 小松菜の生姜和え 御飯 味噌汁	肉豆腐 根菜の胡麻炒め 菜の花のお浸し 御飯 味噌汁	サバの味噌煮 厚揚げの炒め物 二色浸し 菜飯 清まし汁	チキンムニエル和風ソース コンソメポテト ブロッコリーとハムの和え物 御飯 スープ	フライ盛合せ 京がんもの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 御飯 清まし汁	冷しゃぶ さつま芋の大学芋風 青菜の白和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1676	タンパク:64.6	エネルギー:1563	タンパク:65.4	エネルギー:1749	タンパク:64.7	エネルギー:1756	タンパク:66.1	エネルギー:1682	タンパク:62.5	エネルギー:1642	タンパク:64.1	エネルギー:1703	タンパク:64.4	エネルギー:1752	タンパク:60.1
脂質:58.3	食塩相当量:9.2	脂質:49.7	食塩相当量:9	脂質:57.2	食塩相当量:8.5	脂質:67.6	食塩相当量:7.7	脂質:62.8	食塩相当量:8.9	脂質:61.4	食塩相当量:7.7	脂質:53.7	食塩相当量:8.8	脂質:60.9	食塩相当量:9

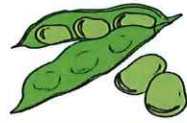
※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン

〈週間献立表〉
ソナーレ浜田山

2024年5月17日～5月24日

旬の野菜～空豆～



さやが空に向かって伸びるようにつくことからこの名がついています。
豆類の食物としては最も大きな部類なので食べごたえがあり
腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれます。

	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
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 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	野菜炒め 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	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	野菜炒め 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 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	牛肉のしぐれ煮 木耳とキャベツの炒め物 浅利の和え物 御飯 味噌汁 果物	カレーの西京焼き じゃが芋の煮つ転がし 春野菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉のやわらか煮 卵の花 豆苗の和え物 御飯 味噌汁 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物	サワラの幽庵焼き 長芋のカニそぼろあん 菊菜の白和え 御飯 清まし汁 果物	合旬五島の食美を せ材料をと	山菜そば イカつみれの炊き合わせ ほうれん草の胡麻和え 果物	鶏肉の山椒焼き がんもの煮物 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	チョコまんじゅう	ヨーグルトババロア	スイスロール	メロンゼリー	どら焼き(カスタード)	南瓜のムース	黒糖まんじゅう	水ようかん
夕食	ブリの漬け焼き 南瓜の煮物 山東菜の香味がけ 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨ焼き 蓮根とひじきの煮物 三色野菜の和え物 御飯 味噌汁	白身魚のチリソース 焼売 中華サラダ 御飯 中華スープ	アジの煮付け 彩り野菜の炒め物 青菜のピーナッツ和え わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ ぜんまいの炒め煮 大根と水菜の和え物 御飯 味噌汁	サケのマヨネーズ焼き さつま芋のレーズン煮 山東菜のお浸し 御飯 清まし汁	牛肉と里芋の煮物 春雨ともやしの炒め物 胡瓜のさっぱり和え 御飯 清まし汁	アカウオのレモン蒸し じゃが芋の細切り炒め トマトの和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1710 タンパク:70.2 脂質:52.7 食塩相当量:8.9	エネルギー:1957 タンパク:72.6 脂質:76.2 食塩相当量:8.5	エネルギー:1617 タンパク:62.8 脂質:57.5 食塩相当量:6.7	エネルギー:1617 タンパク:63.3 脂質:53.3 食塩相当量:8.5	エネルギー:1668 タンパク:66.4 脂質:56.9 食塩相当量:7.9	エネルギー:1588 タンパク:65.9 脂質:49.3 食塩相当量:6.1	エネルギー:1667 タンパク:60.8 脂質:54.6 食塩相当量:8.4	エネルギー:1629 タンパク:64.9 脂質:48 食塩相当量:8.5

※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。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2024年5月25日～5月31日

5月の健康管理～熱中症対策～



熱中症にならないためには、暑くなり始める5月からの対策が大切です。

- ①こまめな水分補給
- ②脱ぎ着しやすい服装
- ③日差しを避ける

これらのことを意識して体調管理・対策をしていきましょう。



	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5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	野菜炒め 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
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	野菜炒め 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
昼食	白身魚の生姜煮 切干大根の炒め物 とろろ芋 御飯 味噌汁 果物	キスと旬菜の天婦羅 里芋の白煮 アスパラの辛子和え 御飯 清まし汁 果物	親子丼 季節野菜の炊き合わせ 青菜の胡麻ごし 清まし汁 果物	メバルの照焼き さつま芋の甘辛煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	初夏の 寿司 食 べ 河 湾 題	たぬきうどん 海老真丈の炊き合わせ 京菜の和え物 果物	鶏肉の味噌焼き 長芋の煮物 小松菜のピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ	焼きドーナツ	抹茶ムース	乳菓饅頭	パインムース	ストロベリーマフィン	ぶどうゼリー	クレープ
夕食	豚肉の梅しそ焼き 焼き豆腐の田楽 春菊のピーナツ和え 御飯 清まし汁	肉団子の酢豚風 カニシューマイ ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	シイラのムニエル 南瓜の旨煮 白菜のお浸し ゆかり御飯 味噌汁	豚肉と季節野菜のオイスター炒め 大根の煮物 もやしの和え物 御飯 清まし汁	サワラの黄金焼き ズッキーニのオランダ煮 人参の白和え 御飯 味噌汁	豚肉と野菜の旨煮 スナップエンドウのソテー セロリと茗荷の和え物 御飯 スープ	白糸タラの野菜あんかけ 根菜の煮物 筍と車麩の土佐和え 御飯 味噌汁



エネルギー:1792	タンパク:72	エネルギー:1676	タンパク:56.9	エネルギー:1718	タンパク:67.3	エネルギー:1578	タンパク:64.2	エネルギー:1630	タンパク:71.4	エネルギー:1645	タンパク:54.8	エネルギー:1705	タンパク:68.3
脂質:60.1	食塩相当量:8.4	脂質:58.1	食塩相当量:7	脂質:48.7	食塩相当量:9.8	脂質:49.5	食塩相当量:8.5	脂質:55.6	食塩相当量:9	脂質:60.8	食塩相当量:9.8	脂質:57.8	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。