

<週間献立表>  
ソナーレ浜田山

2024年6月1日～6月8日



6月は日本の春と夏の境目で、初夏となります。  
日本列島の大半が梅雨入りとなる時期ですが、  
雨の止み間には爽やかな初夏の風情が感じられる季節でもあります。



	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6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 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・海老佃煮 蒲鉾・鯛味噌 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	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	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 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
昼食	アジの艶煮 じゃが芋の金平 印元のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ビーフメンチカツ がんもの含め煮 春菊の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	シーフードカレー フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 浅漬け風 御飯 味噌汁 果物	アカウオの漬け焼き 高野豆腐のくずあんかけ オクラの磯和え 御飯 味噌汁 果物	茄子とベーコンのトマトスパゲッティ 南瓜のオープン焼き アスパラサラダ スープ 果物	白身魚のソテー さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え 御飯 味噌汁 果物	 清流富士 鮎川 料り
おやつ	チョコババロア	焼ドーナツ	ピーチゼリー	マフィン	アイスクリーム	どら焼き(カスタード)	水ようかん	チーズケーキ
夕食	蒸し豚の和風ソース 高野豆腐の煮物 キャベツの昆布和え 御飯 味噌汁	白身魚の煮付け アスパラと玉子の炒め物 とろろ芋 御飯 清まし汁	鶏肉の治部煮 田楽盛り合わせ ほうれん草のお浸し 御飯 清まし汁	黄金カレイの照り焼き ひじきの煮物 胡瓜の甘酢和え 菜飯 味噌汁	ロールキャベツのクリーム煮 じゃが芋のソテー コブサラダ 御飯 スープ	ブリ大根 卵の花 青梗菜のポン酢和え 御飯 清まし汁	豚肉のやわらか煮 牛蒡の胡麻炒め 胡瓜のさっぱり和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース 里芋の炊合せ 小松菜の煮浸し 御飯 味噌汁
	エネルギー:1687 タンパク:74.6 脂質:55 食塩相当量:8.7	エネルギー:1812 タンパク:63.9 脂質:70.9 食塩相当量:9.3	エネルギー:1699 タンパク:54.9 脂質:64.8 食塩相当量:8.5	エネルギー:1692 タンパク:68.8 脂質:65.2 食塩相当量:8.8	エネルギー:1649 タンパク:58.4 脂質:48 食塩相当量:8.6	エネルギー:1745 タンパク:67.7 脂質:61.3 食塩相当量:8.2	エネルギー:1704 タンパク:65.1 脂質:51.9 食塩相当量:8.6	エネルギー:1892 タンパク:73.2 脂質:65.3 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。

株式会社 コスモプラン

〈週間献立表〉  
ソナーレ浜田山

2024年6月9日～6月16日

～天気の変化による疲労～



6月は梅雨前線の影響により、じめじめとした日が続き疲労が回復しづらいと言われています。疲労は肝臓にたまりやすく、この疲労を上手に分解してくれるのが鶏肉などに多く含まれる「タンパク質」です。食事に鶏肉を上手に取り入れて、梅雨を乗り切りましょう。

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16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	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	メバルの煮付け 長芋のピリ辛炒め 海藻と茸の和え物 御飯 味噌汁 果物	エビピラフ グラタン コールスローサラダ スープ 果物	サバの味噌煮 揚げ出し豆腐 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	タンドリーチキン アスパラのソテー カラフルマリネ 御飯 清まし汁 果物	冷し中華 ギョウザ 野菜のナムル スープ 果物	牛肉の旨煮 絹さやの炒め物 オクラと茗荷の和え物 御飯 味噌汁 果物	黄金カレイの野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮 青菜の白和え 御飯 味噌汁 果物	父の日 おもてなし 料理
おやつ	フルーチェ(桃)	ショコラマフィン	いちごムース	胡麻饅頭	プリン	パームクーヘン	オレンジゼリー	
夕食	牛肉の細切り炒め 茄子の揚げ浸し 人参の白和え わかめ御飯 味噌汁	シイラの葱塩焼き 高野豆腐のくずあんかけ 水菜の和え物 御飯 清まし汁	ハンバーグ さつま芋のレーズン煮 ミックスサラダ 御飯 スープ	コロッケ盛合せ 切り昆布の炒め物 長芋の梅和え 御飯 味噌汁	豚肉の甘酢炒め 五目煮豆 茄子のさっぱり和え 御飯 味噌汁	マスの塩焼き 里芋の煮つ転がし ほうれん草の胡麻和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏胡麻ソース 蓮根とひじきの煮物 三色野菜のドレがけ 御飯 味噌汁	海鮮と野菜の旨塩炒め 切り干し大根の煮物 長芋の柚子和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1803 タンパク:64.1 脂質:66.6 食塩相当量:9	エネルギー:1630 タンパク:65.9 脂質:57.3 食塩相当量:8.2	エネルギー:1649 タンパク:64.5 脂質:51.7 食塩相当量:8.4	エネルギー:1626 タンパク:58.5 脂質:44.6 食塩相当量:8.4	エネルギー:1647 タンパク:64 脂質:61.1 食塩相当量:8.9	エネルギー:1600 タンパク:67.2 脂質:42.3 食塩相当量:9.3	エネルギー:1684 タンパク:71.7 脂質:51.4 食塩相当量:8.3	エネルギー:1675 タンパク:57.9 脂質:63.5 食塩相当量:9.1

※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6月17日～6月24日

旬の食材～サクランボ～



サクランボの生産地としては山形県が全国の収穫量の7割を占めています。  
カリウムを多く含み、高血圧や動脈硬化の予防に効果的です。  
栄養成分を逃がさないためには、皮ごと食べるのがおすすめです。

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	6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・調味噌 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 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
昼食	麻婆丼 カニシューマイ 中華サラダ 中華スープ 果物	サワラの味噌漬焼き 京風がんもの炊き合わせ 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉のピカタ コンソメポテト イタリアンサラダ 御飯 スープ 果物	山菜そば 肉詰め稲荷の煮物 ほうれん草の香味かけ 果物	鶏肉のオイスターソース炒め さつま芋のカニあんかけ 春雨の中華和え 御飯 中華スープ 果物	九州薩摩より 赤鶏料理	豚肉の山椒煮 じゃが芋の炒め物 オクラの和え物 御飯 清まし汁 果物	夏野菜カレー ビーンズサラダ 福神漬け スープ 果物
おやつ	抹茶プリン	ヨーグルトケーキ	青りんごゼリー	レモンケーキ	アイスクリーム		チョコ饅頭	いちごゼリー
夕食	タラの照り煮 大学芋風 キャベツのさっぱり和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 里芋の白煮 白菜のドレッシング和え 御飯 味噌汁	サケのムニエル 切り昆布と厚揚げの煮物 春菊のお浸し 御飯 味噌汁	焼肉 南瓜の煮物 アスパラのドレ和え 御飯 味噌汁	白身魚の梅おかか焼き 五目煮豆 印元のお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの生姜蒸し 南瓜のチーズ焼き 変わり奴 御飯 味噌汁	メバルの幽庵焼き 牛蒡の甘辛煮 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 長芋のくずあんかけ つる紫の和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1665 タンパク:66.3 脂質:49.4 食塩相当量:9.4	エネルギー:1790 タンパク:68.4 脂質:70.3 食塩相当量:9	エネルギー:1668 タンパク:70.4 脂質:54.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1665 タンパク:65.1 脂質:65.4 食塩相当量:9.1	エネルギー:1663 タンパク:69.1 脂質:41.9 食塩相当量:8.9	エネルギー:1782 タンパク:68 脂質:53.3 食塩相当量:8.1	エネルギー:1753 タンパク:64.5 脂質:65.6 食塩相当量:8.5	エネルギー:1623 タンパク:58.7 脂質:52.1 食塩相当量:7.9

※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6月25日～6月30日

旬の食材～きゅうり～



夏野菜の代表格「きゅうり」は6月頃から旬を迎えます。  
きゅうりは95%が水分で、体を冷やす作用があるため夏場の水分補給に最適な野菜です。きゅうりの国内出荷量第一位の宮崎県では、魚のすり身に胡麻を混ぜて出汁で伸ばした「冷やし汁」と一緒に食べられています。

	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
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
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	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	牛肉の甘辛炒め 南瓜の旨煮 三色和え 御飯 清まし汁 果物	カレーの照り焼き ニラ玉炒め 茄子の生姜和え 御飯 清まし汁 果物	冷し五目うどん 冬瓜のそぼろあん 里芋のずんだ和え 果物	サワラの味噌焼き がんと含め煮 長芋の磯和え 御飯 清まし汁 果物	穴子江戸料理	海老カツ 焼き豆腐の田楽 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	南瓜パバロア	ロールケーキ	メロンゼリー	苺マフィン	チョコムース	薄皮饅頭
夕食	ブリのみりん焼き 高野豆腐の炊き合わせ 春菊の柚子風味 菜飯 味噌汁	ハンバーグ 青梗菜のソテー ミモザサラダ 御飯 スープ	アジの野菜あんかけ こんにゃくのピリ辛炒め なめ茸かけ 御飯 味噌汁	ホイコーロー 餃子 ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	鶏肉の南部焼き 信田煮 青菜のポン酢かけ 御飯 味噌汁	黄金カレイの生姜煮 もやしの真砂炒め 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁



エネルギー:1708	タンパク:70.7	エネルギー:1615	タンパク:66.8	エネルギー:1667	タンパク:64.1	エネルギー:1690	タンパク:69.5	エネルギー:1906	タンパク:72.1	エネルギー:1631	タンパク:62.9
脂質:63.1	食塩相当量:8	脂質:55.1	食塩相当量:8.4	脂質:53.5	食塩相当量:10	脂質:58.2	食塩相当量:9.1	脂質:69.1	食塩相当量:9.8	脂質:53.9	食塩相当量: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。