

〈週間献立表〉
ソナーレ浜田山

2024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(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)	1月8日(月)
朝和食	元旦	巣ごもり玉子 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	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 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
朝洋食	2024 HAPPY NEW YEAR	巣ごもり玉子 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	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 味噌汁 牛乳	ポークビーンズ ハムサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	新春の輝き 御節料理	五目ちらし寿司 豚バラ大根 三色浸し 清まし汁 果物	アカウオのかぶら蒸し ふきの金平 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	あんかけ焼きそば 焼餃子 ナムル 果物	サワラの西京焼き 里芋のくずあんかけ 白菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉の炒め物 高野豆腐の煮物 水菜の和え物 御飯 清まし汁 果物	サバの文化干し 野菜の甘辛炒め ほうれん草の胡麻よごし 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
おやつ		フルーチェ(メロン)	薄皮まんじゅう	カスタードワッフル	南瓜ババロア	ショコラマフィン	プリン	焼きドーナツ
夕食	寄せ鍋風 切り干し大根の炒め物 五色和え 御飯 清まし汁	白身魚の天婦羅 がんもの煮物 季節野菜の菊花和え 御飯 味噌汁	ポークソテー 大豆の煮物 アスパラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	メバルの柚庵焼き さつま芋の旨煮 キャベツの胡桃和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の柔らかか煮 五目炒め 浅漬け風 御飯 味噌汁	カレイの照りダレ焼き じゃが芋の煮物 オクラの梅風味 御飯 味噌汁	煮込みハンバーグ 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	タラの酒蒸し 南瓜の煮物 茸の煮浸し 菜飯 味噌汁

エネルギー:1860 タンパク:85.9 脂質:45.8 食塩相当量:9.6
 エネルギー:1661 タンパク:69.6 脂質:56.7 食塩相当量:8.4
 エネルギー:1585 タンパク:69.7 脂質:49.3 食塩相当量:8
 エネルギー:1729 タンパク:63.7 脂質:57.4 食塩相当量:9.2
 エネルギー:1653 タンパク:65.1 脂質:53 食塩相当量:8.4
 エネルギー:1845 タンパク:70.6 脂質:69.1 食塩相当量:8.5
 エネルギー:1768 タンパク:72.7 脂質:57 食塩相当量:8.7
 エネルギー:1867 タンパク:76 脂質:63 食塩相当量:9.7

※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

2024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(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)
朝 和 食	巢ごもり玉子 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	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	巢ごもり玉子 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	巢ごもり玉子 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	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	ポークビーンズ ハムサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	巢ごもり玉子 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	ブリのみりん醤油焼き ぜんまいの煮物 青菜の生姜和え 御飯 清まし汁 果物	豚肉のピカタ 野菜のソテー 長芋のさっぱり和え 御飯 スープ 果物	雪見そば イカ真丈の炊き合わせ 小松菜のお浸し 果物	酢豚 さつま揚げの煮物 中華サラダ 御飯 中華スープ 果物	白身魚の和風ムニエル 里芋の田楽 海草サラダ 御飯 清まし汁 果物	鶏肉の味噌マヨ焼き 大豆の旨煮 ほうれん草の香味かけ 御飯 清まし汁 果物	ハヤシライス パンキンサラダ ピクルス スープ 果物	ポークジンジャー 蕪の炊合せ 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物
お や つ	メロンゼリー	旬の苺の スイーツプレート	ピーチムース	どら焼き	チョコババロア	たい焼き	オレンジムース	玉子ロールケーキ
夕 食	ミートローフ ポトフ キャベツのドレッシング和え 御飯 果物	白身魚フライ 厚揚げの煮物 もやしのお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉の照り煮 蓮根の炒め物 胡瓜とコーンの酢の物 御飯 味噌汁	クリームコロッケ さつま芋の煮物 ほうれん草の白和え 御飯 味噌汁	鶏肉のオイスター炒め シューマイ キャベツのピーナツ和え 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 春雨のポン酢がけ 御飯 味噌汁	ロールキャベツのクリーム煮 じゃが芋の炒め物 アスパラサラダ 御飯 スープ	白身魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 カニの二杯酢 わかめ御飯 味噌汁
	エネルギー:1608 タンパク:66 脂質:57.6 食塩相当量:7.1	エネルギー:1632 タンパク:63.7 脂質:54.1 食塩相当量:8.4	エネルギー:1633 タンパク:59.4 脂質:53.2 食塩相当量:9.6	エネルギー:1754 タンパク:55.1 脂質:54 食塩相当量:9.5	エネルギー:1719 タンパク:67.9 脂質:58 食塩相当量:8.8	エネルギー:1676 タンパク:63.5 脂質:61.8 食塩相当量:9.5	エネルギー:1834 タンパク:61.1 脂質:64.3 食塩相当量:9.5	エネルギー:1719 タンパク:65.8 脂質:56.5 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(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24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	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	巣ごもり玉子 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	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	ポークビーンズ ハムサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	巣ごもり玉子 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		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	フライ盛合せ 五目野菜煮 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 蓮根金平 小松菜の生姜和え 御飯 味噌汁 果物	豚丼 旬菜の田楽 温泉玉子 清まし汁 果物	メバルの葱塩焼き じゃが芋の炊合せ 青菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	
おやつ	フルーチェ	黒胡麻饅頭	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
夕食	鶏肉の塩麴焼き 竹輪と筍の炊合せ 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	アジのしそ焼き 南瓜の旨煮 青菜の柚子香和え 御飯 味噌汁	鶏肉の柔らか煮 彩り野菜の金平 旬菜の生姜醤油 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き 野菜つみれの煮物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	チキンムニエル さつま芋の旨煮 茄子の焼き浸し 御飯 味噌汁	サバの生姜煮 揚げ出し豆腐 二色浸し ゆかり御飯 清まし汁	八宝菜 シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	牛肉豆腐 蕪の菊花あんかけ わかめの三杯酢 御飯 味噌汁

エネルギー:1566	タンパク:70.9	エネルギー:1665	タンパク:75.2	エネルギー:1667	タンパク:61.3	エネルギー:1725	タンパク:86.8	エネルギー:1612	タンパク:62.1	エネルギー:1889	タンパク:80.2	エネルギー:1507	タンパク:60.6	エネルギー:1563	タンパク:69.4
脂質:50.8	食塩相当量:8.7	脂質:50.7	食塩相当量:8	脂質:52.8	食塩相当量:9.1	脂質:56.6	食塩相当量:9	脂質:51.7	食塩相当量:7.6	脂質:68.3	食塩相当量:9.3	脂質:47.7	食塩相当量:6.5	脂質:46.4	食塩相当量:9.6

※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(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
朝 和 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	巣ごもり玉子 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 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	ポークビーンズ ハムサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	巣ごもり玉子 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
昼 食	芋煮うどん いか団子のカニあんかけ 浅漬け風 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	鶏肉の南部焼き 切り昆布の煮物 小松菜の香味和え 御飯 清まし汁 果物	白身魚のもと焼き 蓮根の煮物 彩り野菜の酢の物 御飯 味噌汁 果物	親子丼 蓮根の炒め物 印元のお浸し 清まし汁 果物	アジの艶煮 蓮根の胡麻炒め 小松菜の煮浸し 御飯 清まし汁 果物	極上霧島ポーク
おやつ	フルーツ杏仁	マフィン	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
夕食	豚肉のしぐれ煮風 キャベツの和風炒め 二色浸し 御飯 清まし汁	肉じゃがコロッケ こんにゃくの土佐炒め カリフラワーのドレがけ 御飯 味噌汁	サワラの照り焼き かぼちゃの煮物 茸マリネ 御飯 味噌汁	ハンバーグ和風あんかけ ごぼうの炒め物 とろろ芋 御飯 味噌汁	タラの生姜蒸し 卵の花 ほうれん草のお浸し 菜飯 味噌汁	かき揚げ 煮奴 長芋の梅和え 御飯 味噌汁	サケのチャンチャン焼き さつま芋の甘辛煮 白菜の和え物 御飯 清まし汁



エネルギー:1638	タンパク:60	エネルギー:1585	タンパク:58.8	エネルギー:1828	タンパク:68.9	エネルギー:1821	タンパク:59.6	エネルギー:1713	タンパク:77.9	エネルギー:1482	タンパク:59.3	エネルギー:1613	タンパク:64.1
脂質:54.5	食塩相当量:9.2	脂質:42.8	食塩相当量:8.6	脂質:66	食塩相当量:8.9	脂質:55.5	食塩相当量:9	脂質:51.8	食塩相当量:9.9	脂質:35.8	食塩相当量:7.4	脂質:46.1	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。