

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2024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(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)
朝 和 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・旬菜の柚香和え 御飯 味噌汁 牛乳
朝 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	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
昼 食	深川井 長芋の蟹あんかけ 焼き茄子 清まし汁 果物	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 果物	サバの蒲焼き風 南瓜の煮物 菜の花の和え物 御飯 味噌汁 果物	おかめうどん 一口がんもの煮物 蕪の浅漬け風 果物	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 山東菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	霧島ポーク 特製 中華ランチ	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
おやつ	ショコラマフィン	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
夕 食	蒸し鶏 大根と茸の煮物 豆苗ともやしのお浸し 御飯 味噌汁	メバルの梅おほか焼 さつま芋の旨煮 小松菜のお浸し 菜飯 味噌汁	豚肉の治部煮 春えんどうと玉子の炒め物 筍の酢味噌かけ 御飯 清まし汁	八宝菜 春巻き 胡瓜の中華和え 御飯 中華スープ	アジの柚庵焼き 根菜のピリ辛炒め 塩昆布和え 御飯 味噌汁	タラのタルタル焼き じゃが芋のソテー セロリのマリネ 御飯 スープ	白身魚と旬野菜の香味蒸し カニともやしの炒め物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	サケのバター醤油焼き さつま芋と昆布の煮物 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物
	エネルギー:1687 タンパク:65.5 脂質:55.2 食塩相当量:9.5	エネルギー:1607 タンパク:66.2 脂質:50.4 食塩相当量:8.3	エネルギー:1683 タンパク:69.8 脂質:53.8 食塩相当量:8	エネルギー:1570 タンパク:59.8 脂質:57.8 食塩相当量:9.6	エネルギー:1648 タンパク:65.5 脂質:57.5 食塩相当量:8	エネルギー:1908 タンパク:71.7 脂質:73.2 食塩相当量:8.9	エネルギー:1808 タンパク:65.4 脂質:72.2 食塩相当量:8.5	エネルギー:1688 タンパク:60.5 脂質:57.1 食塩相当量:8.7

※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。

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2024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(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)
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	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
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	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
昼食	豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 春キャベツの和え物 御飯 味噌汁	ブリのおろしポン酢かけ こんにゃくと油揚げの金平 蒟の土佐和え 御飯 清まし汁 果物	スパゲッティミートソース 南瓜のパン粉焼き グリーンサラダ スープ 果物	白身魚フライ さつま芋の甘辛煮 ほうれん草の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	春の三浦半島 春の味を求めて	アカウオの煮付け 五目煮豆 長芋の梅和え 御飯 味噌汁 果物	エビピラフ ポテトグラタン 彩りサラダ スープ 果物	和風おろしハンバーグ さつまいもの金平 オクラのなめ茸和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	マフィン	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
夕食	サワラの粕漬け焼き 田楽盛り合わせ 塩ダレサラダ わかめ御飯 清まし汁	鶏肉のクリーム煮 アスパラソテー 菜の花のドレかけ 御飯 スープ	ホッケの塩焼き 根菜のべっこう煮 カリフラワーのお浸し 御飯 味噌汁	肉豆腐 筍の甘辛炒め 三色なます 御飯 味噌汁	サケのレモン蒸し 京がんもの煮物 山東菜のお浸し 御飯 清まし汁	鶏肉の照り焼き 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	豚肉のオイスター炒め 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 かき菜のお浸し ゆかり御飯 清まし汁

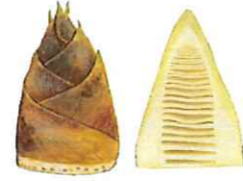
エネルギー:1616	タンパク:68	エネルギー:1643	タンパク:67.1	エネルギー:1575	タンパク:66.6	エネルギー:1620	タンパク:65.7	エネルギー:1780	タンパク:74.1	エネルギー:1672	タンパク:67	エネルギー:1580	タンパク:56.6	エネルギー:1626	タンパク:66.8
脂質:57.5	食塩相当量:7.8	脂質:51.2	食塩相当量:8	脂質:46.8	食塩相当量:9.1	脂質:45.8	食塩相当量:8.6	脂質:64.1	食塩相当量:8.7	脂質:58.4	食塩相当量:9.1	脂質:50.3	食塩相当量:8.6	脂質:49.9	食塩相当量:8.9

※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(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)
朝食	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 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	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	サワラの幽庵焼き 根菜の炊き合せ 菊菜の白和え 御飯 味噌汁 果物	あんかけ焼きそば 餃子 ほうれん草のナムル 果物	鶏肉のネギソースかけ ぜんまいの煮物 印元のお浸し 御飯 味噌汁 果物	春の五島列島 "彩り" 寿司食べ放題	フライ盛り合わせ ウィンナーと野菜のソテー 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 南瓜の煮物 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	旬魚の菜種焼き さつま芋の旨煮 胡瓜とわかめの酢の物 御飯 清まし汁 果物
おやつ	ようかん	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	グレープゼリー
夕食	帆立クリームコロッケ 車麩の玉子とじ カニと分葱のぬた 御飯 清まし汁	豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 水菜とお揚げの和え物 御飯 味噌汁	マスのみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 青梗菜のピーナッツ和え 御飯 清まし汁	豚肉のしぐれ煮 茸の磯炒め 花野菜の和え物 御飯 味噌汁	タラの酒蒸し さつま芋と昆布の煮物 人参のドレ和え 御飯 味噌汁	和風ロールキャベツ 蒟と筍の炒め煮 帆立と胡瓜の三杯酢 御飯 味噌汁	サワラの生姜煮 ビーフン炒め カリフラワーの山葵風味 菜飯 味噌汁	甘辛肉野菜炒め 切り干大根の煮物 白菜の和え物 御飯 味噌汁

エネルギー:1625	タンパク:62	エネルギー:1675	タンパク:59.5	エネルギー:1640	タンパク:64.8	エネルギー:1764	タンパク:73.6	エネルギー:1742	タンパク:56	エネルギー:1716	タンパク:55.3	エネルギー:1685	タンパク:71.5	エネルギー:1598	タンパク:64.1
脂質:40.5	食塩相当量:8.4	脂質:64.8	食塩相当量:8.1	脂質:57.4	食塩相当量:9	脂質:64.4	食塩相当量:8.4	脂質:65.8	食塩相当量:8.3	脂質:60.5	食塩相当量:8.5	脂質:57.2	食塩相当量:9.5	脂質:45.9	食塩相当量: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。

＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2024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(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
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	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
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 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
昼食	きつねうどん 魚河岸揚げの煮物 浅利と小松菜のお浸し 果物	マスの塩麴焼き 高野豆腐のくずあんかけ 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	春より新緑の候 しんせきを喜びむ	黄金カレイの照り焼き 茄子の田楽 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 小松菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	サバの山椒煮 長芋のカニあんかけ 印元の胡麻和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	柚子まんじゅう	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
夕食	アカウオのレモン蒸し 蕪のそぼろ煮 もやしの胡桃和え 御飯 味噌汁	鶏肉の治部煮 五目炒め とろろ芋 御飯 味噌汁	牛肉と筍の炒め物 里芋の煮っ転がし オクラの辛子正油 御飯 清まし汁	鶏肉の味噌マヨネーズソース 五目煮豆 アスパラのさっぱり和え 御飯 清まし汁	アカウオの煮付 スナップエンドウの炒め物 冷奴 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

エネルギー:1502	タンパク:61.6	エネルギー:1590	タンパク:67.7	エネルギー:1825	タンパク:71.7	エネルギー:1684	タンパク:65.5	エネルギー:1791	タンパク:71.2	エネルギー:1615	タンパク:69.4
脂質:40	食塩相当量:9.8	脂質:52.3	食塩相当量:9.2	脂質:63.6	食塩相当量:8.4	脂質:67.6	食塩相当量:8.6	脂質:42.2	食塩相当量:10.3	脂質:53.7	食塩相当量:7.5

※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。