

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2024年8月1日～2024年8月8日

夏の風物詩～浴衣～



浴衣は「湯帷子(ゆかたびら)」の略称で、貴人が沐浴の時に着用していた麻の単衣が始まりと言われていています。室町時代から江戸時代にかけて盆踊りや風流踊りが流行し、華やかな揃い浴衣が庶民の間でも着られるようになり、日本の夏に欠かせない文化の一つとなりました。



	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
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 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
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 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	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	ナポリタン ナゲット フレンチサラダ スープ 果物	アジフライ 五目野菜煮 もやしの香味かけ 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 春巻き 中華サラダ 御飯 スープ 果物	メバルの煮付け こんにやくの土佐炒め 海藻と茸の和え物 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス ツナサラダ ピクルス スープ 果物	サバの味噌煮 筍の甘辛炒め ゴーヤのおかか和え 御飯 清まし汁 果物	鶏肉のチーズ焼き コンソメポテト トマトサラダ 御飯 スープ 果物	冷し中華 ギョウザ 野菜のナムル 果物
おやつ	杏仁豆腐	オムレットケーキ	オレンジゼリー	ふんわりロールケーキ	コーヒーゼリー	パウムクーヘン	ピーチムース	紅茶ケーキ
夕食	シイラのしそ焼き 南瓜の旨煮 アスパラの柚子香和え 御飯 味噌汁	豚肉のすき煮 竹輪の炒め物 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き さつまいの甘辛煮 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース 夏野菜の揚げ浸し 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの山椒焼き 長芋のピリ辛炒め 冷奴 わかめ御飯 味噌汁	ハンバーグ さつまいのレーズン煮 カラフルマリネ 御飯 スープ	クリームコロッケ 厚揚げの煮物 きゅうりの和え物 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛炒め がんもの炊き合わせ ブロッコリーの胡麻風味 御飯 味噌汁
	エネルギー:1630 タンパク:65.8 脂質:52.1 食塩相当量:8.9	エネルギー:1771 タンパク:73.8 脂質:61.6 食塩相当量:9.2	エネルギー:1800 タンパク:65.5 脂質:64.9 食塩相当量:8.1	エネルギー:1736 タンパク:62.1 脂質:69.9 食塩相当量:8.1	エネルギー:1666 タンパク:64.1 脂質:61.7 食塩相当量:8.4	エネルギー:1669 タンパク:68.6 脂質:51 食塩相当量:8.4	エネルギー:1602 タンパク:59.9 脂質:55.4 食塩相当量:8	エネルギー:1639 タンパク:63.9 脂質:60.8 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。

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2024年8月9日～2024年8月16日

旬の食材～枝豆～



枝豆は大豆の未熟豆で、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。枝豆はカリウムを多く含むため、体内の水分量を調節し、身体の浮腫み解消にも効果的です。また夏バテの原因である食欲不振による栄養不足の解消や疲労回復にも効果があるとされています。

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16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・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 旬煮 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	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	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
昼食	豚肉のしぐれ煮風 高野豆腐と青菜のソテー オクラと茗荷の梅和え 御飯 清まし汁 果物	涼風ランタン 東京湾相並	八宝菜 シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ 果物	三色丼 野菜つみれの炊合せ 浅利の酢の物 清まし汁 果物	サワラの味噌漬焼き 里芋の白煮 青梗菜のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	豚肉のトマト煮 南瓜グラタン ミモザサラダ 御飯 スープ 果物	冷したぬきうどん 玉子豆腐のあんかけ 二色浸し 果物	鶏肉のカレー焼き 京がんもの含め煮 モロヘイヤのしそ風味和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	バニラムース	牛乳ケーキ	グレープゼリー	レモンケーキ	いちごムース	リングドーナッツ	チョコレートムース	ミニたい焼き
夕食	マスの照り焼き 里芋の煮っ転がし 焼きナス 御飯 味噌汁	蒸し鶏 南瓜の煮物 青梗菜のお浸し 御飯 味噌汁	フライ盛合せ 蓮根の炒め煮 旬菜のポン酢かけ 御飯 味噌汁	タラの煮付け さつま芋の大学芋風 小松菜の山葵和え 御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げネギソース 焼きビーフン 冷奴 御飯 スープ	黄金カレイのレモン蒸し 冬瓜の水晶煮 キャベツのさっぱり和え 菜飯 味噌汁	焼肉 卵の花 カリフラワーのマヨ和え 御飯 味噌汁	シラの野菜あんかけ 夏野菜の炒め物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1610	タンパク:62.7	エネルギー:1726	タンパク:68.4	エネルギー:1763	タンパク:51.8	エネルギー:1689	タンパク:70.1	エネルギー:1587	タンパク:69.3	エネルギー:1636	タンパク:74.9	エネルギー:1654	タンパク:56.8	エネルギー:1713	タンパク:70.4
脂質:51.8	食塩相当量:8.3	脂質:57.5	食塩相当量:8.6	脂質:75.7	食塩相当量:8.5	脂質:53.4	食塩相当量:9.1	脂質:51.5	食塩相当量:8.3	脂質:52.1	食塩相当量:8.9	脂質:58.9	食塩相当量:8.7	脂質:54.5	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

2024年8月17日～2024年8月24日

旬の食材～梨～



独特のシャリッとした食感と瑞々しくあっさりした味わいが人気で食物繊維も豊富な上、低カロリーでヘルシーな季節の果物です。和梨は追熟できないため、収穫後すぐに出荷されます。洋梨は追熟させることによって甘みが増し、収穫後2週間から1ヶ月後が食べ頃となります。

	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24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 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・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 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
昼食	イタリアン 大山鶏 彩りコース	エビカツ 野菜のコンソメ炒め オクラの生姜風味 御飯 中華スープ 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物	照焼きハンバーグ 高野豆腐のくずあんかけ 春雨のマヨ和え 御飯 清まし汁 果物	サバの竜田焼き 蓮根の金平 胡瓜と車麩のさっぱり和え 御飯 味噌汁 果物	温玉とろろそば 野菜の揚げ浸し しらす和え 果物	鶏肉の味噌焼き 根菜の五目煮 春菊のお浸し 御飯 清まし汁 果物	銘酒家を使った 夏バテ防止 中華料理
おやつ	ピーチゼリー	バニラケーキ	牛乳プリン	ヨーグルトケーキ	かぼちゃムース	黒糖ケーキ	抹茶ババロア	カステラ
夕食	ポークチャップ はんぺんの黄金焼き 三色和え 御飯 清まし汁	黄金カレイの山椒煮 ゴーヤと玉子の炒め物 青菜のドレかけ 御飯 味噌汁	鶏肉のオイスター炒め 大根と帆立の旨煮 若芽の酢の物 御飯 清まし汁	サワラの梅おかか焼き さつま芋の煮物 印元の和え物 麦御飯 味噌汁	豚肉の治部煮 肉詰め稲荷の煮物 アスパラのお浸し 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 海老シューマイ もやしの中華風味 御飯 中華スープ	アジの甘酢あんかけ じゃが芋とピーマンの炒め物 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	メバルの幽庵焼き さつま芋のカニあんかけ 小松菜の香味がけ 御飯 味噌汁
	エネルギー:1721 タンパク:69.9 脂質:59.4 食塩相当量:9.2	エネルギー:1615 タンパク:61 脂質:59.8 食塩相当量:8	エネルギー:1718 タンパク:63.6 脂質:62.9 食塩相当量:9.2	エネルギー:1937 タンパク:90 脂質:69.8 食塩相当量:9.8	エネルギー:1682 タンパク:73.4 脂質:57 食塩相当量:8.7	エネルギー:1740 タンパク:67.9 脂質:61.4 食塩相当量:8.8	エネルギー:1724 タンパク:67.9 脂質:53.1 食塩相当量:8.4	エネルギー:1846 タンパク:73.5 脂質:59.4 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8月25日～2024年8月31日

季節の言葉～立秋～

夏真っ盛りな時期ですが、暦の上では立秋から秋が始まります。
まだ暑い日が続くので、立秋以降の暑さを「残暑」といいます。
残暑を乗り切るためにも、日々のお食事をしっかりとりましょう。



	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
朝 和 食	ポークウインナーの野菜添え 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
朝 洋 食	ポークウインナーの野菜添え 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	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
昼 食	肉野菜炒め ひじきの煮物 浅利と分葱のぬた 御飯 清まし汁 果物	中華丼 ギョーザ 茸の胡桃和え 中華スープ 果物	ハンバーグ 切り昆布の煮物 青菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	ブリの漬け焼き 蓮根の甘辛炒め オクラのお浸し 御飯 清まし汁 果物	ミートソーススパゲッティ アスパラのソテー ビーンズサラダ スープ 果物	マスの塩焼き かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	
おやつ	チョコレートトースト	人形焼き	ストロベリーゼリー	乳菓饅頭	フルーチェ(メロン)	どら焼き(カスタード)	水ようかん
夕食	アカウオの香味焼き 白滝の真砂煮 コーンとブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁	チキンピカタ マカロニのカレー炒め 盛合せサラダ 御飯 スープ	タラの照り煮 茄子のカニあん かわり奴 御飯 味噌汁	鶏肉のクリーム煮 印元とエリンギの炒め物 小松菜の和え物 御飯 スープ	白身魚の南部焼き じゃが芋の煮物 三色なます ゆかり御飯 味噌汁	肉豆腐 金平牛蒡 カリフラワーの柚子風味 御飯 味噌汁	豚肉の山椒焼き 里芋のくずあんかけ 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁

エネルギー:1774	タンパク:67.2	エネルギー:1662	タンパク:61.5	エネルギー:1537	タンパク:64.9	エネルギー:1563	タンパク:62.4	エネルギー:1653	タンパク:71.5	エネルギー:1681	タンパク:65.7	エネルギー:1717	タンパク:67.3
脂質:74.5	食塩相当量:8.2	脂質:60.7	食塩相当量:7.9	脂質:46.1	食塩相当量:8.5	脂質:47.3	食塩相当量:7.7	脂質:59.8	食塩相当量:9.5	脂質:49.8	食塩相当量:9.7	脂質:60.1	食塩相当量:8.4

※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。