

<週間献立表>
ソナーレ浜田山

2024年7月1日～7月8日

7月の体調管理～夏バテ予防～

夏バテ予防には不足しがちなビタミン・ミネラルを取ることが大切です。
特にビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。
ビタミンB1が豊富な食材には、ウナギや豚肉などがあります。
彩りのよい夏野菜と共に、目からもお食事を楽しんで、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう。



	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)	7月8日(月)
朝	和食籠御膳	ハムエッグ	五目炒め	朝粥料亭仕立て	アンサンブルエッグ	朝食和定食	ポークウィンナーの野菜添え	和食籠御膳
和	本日の焼き魚	旬菜の胡麻和え	旬菜のお浸し	本日の焼き魚	冷奴	本日の焼き魚	旬菜の和え物	本日の焼き魚
食	厚焼き玉子	佃煮	佃煮	瓢亭玉子	佃煮	出し巻玉子	佃煮	厚焼き玉子・しらすおろし
	お楽しみ小鉢三点盛り	御飯	御飯	お楽しみ小鉢三点盛り	御飯	お楽しみ小鉢三点盛り	御飯	魚介の甘露煮・旬菜の柚香和え
	御飯	味噌汁	味噌汁	特製粥	味噌汁	御飯	味噌汁	御飯
	味噌汁	牛乳	牛乳	清汁梅仕立て	牛乳	味噌汁	牛乳	味噌汁
	牛乳			牛乳		牛乳		牛乳
朝	ベーコンと野菜のコンソメ煮	ハムエッグ	五目炒め	蟹と野菜の炒め物	アンサンブルエッグ	スクランブルエッグ	ポークウィンナーの野菜添え	ベーコンと野菜のコンソメ煮
洋	グリーンサラダ	旬菜のマリネ	コールスローサラダ	ポテトサラダ	フレンチサラダ	マカロニサラダ	花野菜サラダ	グリーンサラダ
食	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム
	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	ポタージュ	スープ	ポタージュ	スープ	ポタージュ	スープ	スープ	ポタージュ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	親子丼	焼きブリの南蛮漬け	豚肉の生姜焼き	おかめうどん	白身魚の和風ムニエル	ハンバーグ	メバルの煮付け	ハヤシライス
食	季節野菜の炊き合わせ	蓮根の甘辛煮	里芋の煮物	海老真丈の炊き合わせ	筍の煮物	南瓜のオープン焼き	竹輪の炒め物	イタリアンサラダ
	大根と水菜の和え物	小松菜の白和え	みょうがの和え物	蕪の浅漬け風	青菜の磯和え	グリーンサラダ	ほうれん草のお浸し	ピクルス
	清まし汁	御飯	御飯	果物	御飯	御飯	御飯	スープ
	果物	味噌汁	味噌汁		味噌汁	スープ	味噌汁	果物
		果物	果物		果物	果物	果物	
おやつ	ストロベリーゼリー	フロマージュロールケーキ	マンゴープリン	ショコラマフィン	ヨーグルトムース	しっとり饅頭	バニラアイス風	焼プリンタルト
夕食	タラの和風ムニエル	クリームシチュー	サワラのおろしソースがけ	鶏肉の柔らかく煮	豚肉と野菜のしぐれ煮	ホッケの塩焼き	とんかつ	アジの南部焼き
	さつま芋のみたらし風	竹輪と茸の炒め物	厚揚げの塩炒め	金平牛蒡	焼きビーフン	ひじきの炒り煮	里芋の白煮	卵の花
	印元の胡麻和え	ブロッコリーのピーナツ和え	旬菜のマリネ	長芋のゆかり和え	冷奴	青梗菜のお浸し	キャベツの塩ダレ	二色浸し
	御飯	御飯	わかめ御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	スープ	清まし汁	味噌汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁

エネルギー:1613	タンパク:61.5	エネルギー:1614	タンパク:66	エネルギー:1588	タンパク:67.9	エネルギー:1660	タンパク:61.7	エネルギー:1655	タンパク:69.2	エネルギー:1801	タンパク:67.9	エネルギー:1733	タンパク:60	エネルギー:1647	タンパク:60.9
脂質:44.7	食塩相当量:9.4	脂質:54.9	食塩相当量:7.4	脂質:53.6	食塩相当量:8.1	脂質:58.6	食塩相当量:10.8	脂質:51.4	食塩相当量:8.8	脂質:62.8	食塩相当量:8.3	脂質:67.4	食塩相当量:8.5	脂質:59.2	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7月9日～7月16日

旬の食材～冬瓜～

夏野菜ですが冬まで貯蔵できることから冬瓜の名がついています。
90パーセント以上が水分で、さっぱりとした食感が特徴です。
体を冷やす作用があるので、夏に味わいたい野菜です。



	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)	7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	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
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	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
昼食	サバの味噌煮 高野豆腐の炊き合わせ 三色なます 御飯 清まし汁 果物	初夏 涼味野菜 味季	山菜おろしそば 厚焼き玉子 青菜のお浸し 果物	豚肉の旨煮 高野豆腐と青菜のソテー トマトとコーンの和え物 御飯 清まし汁 果物	黄金カレーの野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 浅漬け風 御飯 味噌汁 果物	豚肉の塩炒め 筍と車麩の含ませ アスパラの和え物 御飯 味噌汁 果物	三色丼 じゃが芋の艶煮 春雨サラダ 清まし汁 果物	しゃぶしゃぶ風 焼きビーフン 冬瓜の冷し鉢 御飯 スープ 果物
おやつ	メロンムース	黒糖まんじゅう	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	杏仁豆腐	どら焼き	抹茶ババロア	ショコラロール
夕食	鶏のマヨネーズ焼き さつま芋のレーズン煮 青梗菜のピーナッツ和え 御飯 味噌汁	白身魚のチリソース カニしゅうまい 中華サラダ 御飯 中華スープ	肉豆腐 はんぺんの磯焼き ブロッコリーの胡麻風味 御飯 味噌汁	マスの照り焼き じゃが芋の煮物 白菜の土佐和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ ひじきの炒り煮 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	アカウオのレモン蒸し 焼き豆腐の田楽 もやしのお浸し 御飯 清まし汁	カニクリームコロッケ 切り昆布の炒め物 なめたけ和え 御飯 味噌汁	サワラの味噌焼き 南瓜の海老そぼろ煮 山東菜のお浸し 菜飯 清まし汁
	エネルギー:1687 タンパク:68 脂質:61.8 食塩相当量:8.3	エネルギー:1585 タンパク:67.1 脂質:45.4 食塩相当量:8.5	エネルギー:1642 タンパク:67.8 脂質:53.7 食塩相当量:9.8	エネルギー:1498 タンパク:61.8 脂質:42.3 食塩相当量:8.4	エネルギー:1744 タンパク:71 脂質:58.4 食塩相当量:9	エネルギー:1627 タンパク:66.7 脂質:54 食塩相当量:6.8	エネルギー:1723 タンパク:55.3 脂質:58.2 食塩相当量:9.2	エネルギー:1563 タンパク:65.1 脂質:50.6 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。

〈週間献立表〉
ソナーレ浜田山

2024年7月17日～7月24日

土用の丑の日



土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が広まったのは江戸時代と言われています。うなぎにはビタミンAやビタミンB群が豊富で、疲労回復や食欲増進に効果があります。うなぎ以外にも「う」のつく食べ物も良いとされておりうどん、梅干し、ウリ、牛肉(ウシ)なども食べられています。



	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7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	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
洋食	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	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	ブリの漬け焼き さつま芋の煮物 イカと若布の三杯酢 御飯 清まし汁 果物	冷し中華 ギョウザ ほうれん草のナムル 中華スープ 果物	シイラの香味焼き 厚揚げの旨煮 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	チーズハンバーグ アスパラソテー ミックスサラダ 御飯 スープ 果物		カレーライス 盛合せサラダ 福神漬け スープ 果物	アカウオの酒蒸し さつま芋のカニあんかけ ほうれん草の胡麻和え 御飯 清まし汁 果物	
おやつ	ピーチムース	紫芋饅頭	水ようかん	黒胡麻饅頭	あずきアイス風	ワッフル	ヨーグルトムース	コーヒーロールケーキ
夕食	豚肉のやわらか煮 ぜんまいの炒め物 青菜の白和え 御飯 味噌汁	アジの山椒焼き じゃが芋の細切り炒め トマトの和え物 御飯 味噌汁	蒸し鶏 切り干大根の煮物 焼きナス 御飯 味噌汁	黄金カレイの煮付け いんげんと茸の炒め物 オクラの和え物 御飯 味噌汁	親子煮 ニラとエリンギのソテー つる紫のお浸し 御飯 味噌汁	マスの照り焼き いか真丈の炊き合わせ 小松菜のお浸し 御飯 清まし汁	豆腐ハンバーグのクリーム煮 蓮根の金平 キャベツのドレッシング和え 御飯 スープ	豚肉の山椒煮 焼き豆腐の和風炒め ゴーヤの和え物 御飯 味噌汁

エネルギー:1660	タンパク:67.8	エネルギー:1619	タンパク:64.5	エネルギー:1608	タンパク:69.8	エネルギー:1686	タンパク:68.1	エネルギー:1554	タンパク:63.6	エネルギー:1725	タンパク:64.5	エネルギー:1624	タンパク:66.6	エネルギー:1633	タンパク:68.7
脂質:50.2	食塩相当量:9.2	脂質:45.7	食塩相当量:9	脂質:43.5	食塩相当量:8.4	脂質:51.7	食塩相当量:8.2	脂質:49.5	食塩相当量:7.5	脂質:64.7	食塩相当量:9.2	脂質:50	食塩相当量:9.9	脂質:59.2	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7月25日～7月31日

旬の魚 鱈(キス)



産卵期前の初夏から夏にかけては、脂がのり、身がしまっていておいしい季節です。キスはふわっとした口当たりで、くせのない淡泊な味わいで、天ぷらの他、刺身、焼き物、煮付けなどでもおいしく食べられます。タンパク質の他、ビタミンD・B12などのビタミン類が含まれています。

	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
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 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	冷や麦 がんもの含め煮 もやしの酢の物 果物	牛肉のトマト煮 スナックエンドウのソテー 野菜のツナ和え 御飯 スープ 果物	サワラの西京焼き 車麩の含め煮 印元のピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物	鶏肉のタルタル焼き 五目煮豆 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	五目ちらし寿司 南瓜の旨煮 オクラとみょうがの和え物 清まし汁 果物	豚肉の生姜蒸し さつま揚げと里芋の照り煮 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物	山中湖畔 富士ヶ嶺ポーク スタミナ 中華ランチ
おやつ	ぶどうゼリー	かぼちゃ饅頭	チョコムース	マフィン	ストロベリーゼリー	レモンケーキ	アイスクリーム
夕食	鶏肉の塩麴焼き かぼちゃの甘辛煮 旬菜の辛子和え 御飯 味噌汁	サバの蒲焼風 厚揚げの煮物 海草の青じそ風味 麦御飯 味噌汁	茹で豚香味ソース 冬瓜のそぼろ煮 茸のお浸し 御飯 味噌汁	黄金カレイの生姜煮 旬菜の味噌炒め とろろ芋 御飯 清まし汁	肉団子の旨煮 ゴーヤチャンプル 春菊のお浸し 御飯 味噌汁	フライ盛り合わせ ひじきの煮物 ふきの土佐かけ ゆかり御飯 清まし汁	白身魚の野菜あん 夏野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 御飯 スープ



エネルギー:1635	タンパク:56.6	エネルギー:1676	タンパク:73.1	エネルギー:1808	タンパク:74.7	エネルギー:1612	タンパク:63.4	エネルギー:1556	タンパク:50	エネルギー:1691	タンパク:61.9	エネルギー:1511	タンパク:62.4
脂質:58.7	食塩相当量:8.8	脂質:53.3	食塩相当量:9.3	脂質:64.7	食塩相当量:8.3	脂質:57.8	食塩相当量:8.4	脂質:49.7	食塩相当量:8.5	脂質:61.2	食塩相当量:8.5	脂質:43.3	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。