

<週間献立表>
ソナーレ駒沢公園

2025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されています。

	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	
朝食	巣ごもり玉子 スパサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	イカ団子と根菜の煮物 春キャベツの生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の炒め物 カリフラワーのドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 千切り野菜のしそ風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉野菜炒め はんぺんの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	高野豆腐と野菜の煮物 茸のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き ポイル野菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
朝食	洋風巣ごもり玉子 スパサラダ ジャム パン スープ 牛乳	イカ団子のコンソメ煮 春キャベツのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜のソテー カリフラワーのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ シーザーサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	肉野菜炒め はんぺんのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ 茸サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き ポイル野菜のドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	
昼食	メバルの梅おかか焼き 里芋の田楽 小松菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉の治部煮 えんどうと玉子の炒め物 筍の酢味噌かけ 御飯 清まし汁 果物	おかめうどん がんもの煮物 蕪の浅漬け風 果物	豚肉の生姜焼き さつま芋の旨煮 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	春の風物詩		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	フライ盛り合わせ ひじきの煮物 野菜の和え物 御飯 味噌汁
おやつ	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	マフィン	
夕食	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	サバの蒲焼き風 南瓜の煮物 菜の花の和え物 菜飯 味噌汁	蒸し鶏 大根と茸の煮物 豆苗のお浸し 御飯 味噌汁	アジの南蛮漬け 根菜のピリ辛炒め 塩昆布和え 御飯 味噌汁	豚肉のやわらか煮 竹輪と印元の炒め物 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	アカウオのレモン蒸し 里芋の煮っ転がし 野菜の磯和え 御飯 味噌汁	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト セロリのマリネ 御飯 スープ	サケのバター醤油焼き 茄子の田楽 塩ダレサラダ 御飯 清まし汁	
	エネルギー:1564 カロリー:66.4	エネルギー:1645 カロリー:66.9	エネルギー:1619 カロリー:74.2	エネルギー:1660 カロリー:71.2	エネルギー:1669 カロリー:73.1	エネルギー:1526 カロリー:61.5	エネルギー:1610 カロリー:61.8	エネルギー:1527 カロリー:61.6	
	脂質:52.8 食塩相当量:8.3	脂質:57.3 食塩相当量:8	脂質:62.7 食塩相当量:8.6	脂質:59.8 食塩相当量:7	脂質:64 食塩相当量:9.1	脂質:46 食塩相当量:8	脂質:60.7 食塩相当量:8.7	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>
ソナーレ駒沢公園

2025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(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)
朝食	ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの炊合せ アスパラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の玉子とじ パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の炒め物 茄子の生姜風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと野菜の玉子とじ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソフト稲荷の煮物 青菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ カニ風味と玉葱の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉じゃが 蒟のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	大豆と豚肉のカレー煮 アスパラサラダ ジャム パン スープ 牛乳	旬野菜の洋風玉子とじ パンプキンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜の炒め物 茄子のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ツナと野菜の洋風玉子とじ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポイルウインナー 青菜のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ コブサラダ ジャム パン スープ 牛乳	洋風肉じゃが 蒟のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	ブリのおろしポン酢かけ こんにゃくと油揚げの金平 カニと分葱のぬた 御飯 清まし汁 果物	スパゲッティミートソース ポテトグラタン グリーンサラダ スープ 果物	旬魚の菜種焼き 五目煮豆 ほうれん草の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	 満喫チ 鶏 鳥取大山	タラちり風 蕪の炊合せ 浅利と新玉葱の酢の物 御飯 味噌汁 果物	エビピラフ 南瓜のチーズ焼き 彩りサラダ スープ 果物	和風おろしハンバーグ 大学芋風 オクラのなめ茸和え 御飯 味噌汁 果物	サワラの幽庵焼き 根菜の炊き合せ 冷奴 御飯 味噌汁 果物
おやつ	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	ようかん
夕食	鶏肉のクリーム煮 印元とエリンギの炒め物 青菜のドレかけ 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 わかめ御飯 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 がんもの煮物 青菜のお浸し 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 青菜のお浸し 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 青菜の辛子和え ゆかり御飯 清まし汁	メンチカツ 車麩の玉子とじ 青菜の和え物 御飯 清まし汁
	エネルギー:1747 タンパク:70.1 脂質:65.4 食塩相当量:7.1	エネルギー:1593 タンパク:76.5 脂質:46.8 食塩相当量:10.5	エネルギー:1559 タンパク:76.3 脂質:52.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1640 タンパク:75.1 脂質:59.7 食塩相当量:8.5	エネルギー:1484 タンパク:73.1 脂質:40.3 食塩相当量:8.9	エネルギー:1519 タンパク:57.2 脂質:52.1 食塩相当量:8.4	エネルギー:1596 タンパク:66.4 脂質:56.3 食塩相当量:8.6	エネルギー:1653 タンパク:67.3 脂質:48.8 食塩相当量:6.9

※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>
ソナーレ駒沢公園

2025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(木)	4月18日(金)	4月19日(土)	4月20日(日)	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)
朝食	海鮮野菜炒め 長芋の梅和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ いんげんの土佐和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	がんもの炊き合わせ 旬菜のツナ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子の旨煮 春菊のピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと小松菜の炒め物 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ トマトの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜の旨煮 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老団子と根菜の旨煮 温野菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	海鮮野菜炒め 長芋のさっぱり和え ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ ブロッコリーのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ミートボールの炒め物 春菊のピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと小松菜の炒め物 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 トマトのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のポトフ シーザーサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	海老団子のクリーム煮 温野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	塩ラーメン 餃子 ほうれん草のナムル 果物	鶏肉の照り焼き ぜんまいの煮物 野菜の白和え 御飯 味噌汁 果物		帆立クリームコロッケ ウイ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 南瓜のそぼろ煮 春菊のお浸し 御飯 味噌汁 果物	白身魚の香草蒸し 里芋の煮物 青菜の生姜和え 御飯 清まし汁 果物	きつねうどん 魚河岸揚げの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 果物
おやつ	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	ババロア	柚子まんじゅう
夕食	焼肉 里芋の白煮 水菜とお揚げの和え物 御飯 味噌汁	サケのみりん焼き 南瓜の煮物 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 春キャベツの和え物 御飯 味噌汁	タラの酒蒸し さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	和風ロールキャベツ 蕪のそぼろ煮 帆立と胡瓜の三杯酢 御飯 味噌汁	黄金カレイの梅生姜煮 厚揚げの炒め物 カリフラワーの山葵風味 菜飯 味噌汁	甘辛肉野菜炒め 大豆と野菜の煮物 白菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁	白身魚と旬野菜の香味蒸し 蒟と筍の炒め煮 もやしの胡桃和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1475 タンパク:61.2 脂質:45.9 食塩相当量:9	エネルギー:1503 タンパク:66.8 脂質:46.6 食塩相当量:8.2	エネルギー:1607 タンパク:74.5 脂質:61.3 食塩相当量:8	エネルギー:1491 タンパク:56 脂質:39.6 食塩相当量:8.3	エネルギー:1590 タンパク:54.9 脂質:52.8 食塩相当量:8	エネルギー:1509 タンパク:71.8 脂質:48.6 食塩相当量:9.6	エネルギー:1459 タンパク:67.1 脂質:41.9 食塩相当量:6.2	エネルギー:1429 タンパク:63.8 脂質:28.5 食塩相当量:9.4

※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。

株式会社 コスモプラン

<週間献立表>
ソナーレ駒沢公園

2025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、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(金)	4月26日(土)	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)
朝食	炒り玉子 トマトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと青菜の炒め物 春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが 千切り野菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り団子と野菜の炊合せ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 ジャコと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと根菜の甘辛煮 春野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	スクランブルエッグ フレンチサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ツナと青菜の炒め物 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	洋風肉じゃが コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	彩り団子のトマト煮 マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	洋風巣ごもり玉子 ジャコサラダ ジャム パン スープ 牛乳	はんぺんと根菜のコンソメ煮 春野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	サケの塩麴焼き 高野豆腐のくずあんかけ 蒟の梅和え 御飯 味噌汁 果物		アジの漬け焼き ひじきの煮物 ほうれん草のおかかがけ 御飯 味噌汁 果物	三色丼 南瓜の旨煮 旬菜のお浸し 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	ポークビーンズ アスパラソテー 人参のマリネ 御飯 スープ 果物
おやつ	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	銘菓の日
夕食	鶏肉とたっぷり野菜の煮物 旬菜の炒め物 とろろ芋 御飯 味噌汁	サワラの生姜煮 カニともやしの炒め物 京菜の和え物 御飯 味噌汁	ポークソテー 五目豆 アスパラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	アカウオの煮付 スナックエンドウの炒め物 にんじんの白和え 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	サケのみりん焼き 大根のそぼろあん もやしの土佐和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1494	タンパク:71.8	エネルギー:1642	タンパク:68.2	エネルギー:1562	タンパク:71.1	エネルギー:1817	タンパク:72.2	エネルギー:1520	タンパク:69.1	エネルギー:1463	タンパク:68
脂質:47.7	食塩相当量:7.2	脂質:59.5	食塩相当量:8.8	脂質:56.8	食塩相当量:7.9	脂質:43.2	食塩相当量:9.9	脂質:52.5	食塩相当量:7.3	脂質:43	食塩相当量:9.5

※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。