

《週間献立表》
ソナーレ駒沢公園

2025年2月1日～2月8日



2月は陽気が更に来る月だから「気更来(きさらぎ)」また、春に向けて草木が生えはじめるから「生更木(きさらぎ)」ともいわれています。雪解けを待たずに顔を出す露の臺など早春ならではの味覚を味わえる暖かい春へ向けて歩みだす季節となります。

	2月1日(土)	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
朝食	魚河岸揚げの煮物 しらすと春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と白菜のソテー 長芋の磯和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 旬菜の浅漬け風 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔らかかつみれと根菜の煮物 キャベツの生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 カリフラワーとコーンの和え物 佃煮 御飯 清まし汁 牛乳	オムレツ 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老真丈の旨煮 胡瓜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	魚河岸揚げのコンソメ煮 じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜の炒め物 花野菜のドレかけ 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	柔らかかつみれのクリーム煮 キャベツのマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー カリフラワーとコーンのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老真丈と根菜のコンソメ煮 わかめサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	銀ヒラスの塩麴焼き 金平大根 印元のお浸し 御飯 味噌汁 果物	鶏肉の艶煮 焼きビーフン 山東菜の和え物 御飯 清まし汁 果物	助六寿司 筍の煮物 旬菜のお浸し 清まし汁 果物	クリームコロッケ きくらげと玉子の炒め物 白菜の塩昆布和え 御飯 味噌汁 果物	太刀魚の蒲焼き風 南瓜の煮物 みぶ菜のしそ和え 御飯 清まし汁 果物	温玉雪見そば いか団子の磯揚げ 小松菜の柚子風味 果物	鶏肉の味噌マヨソース 里芋のくずあんかけ カニの酢の物 御飯 味噌汁 果物	冬の京野菜 美味訪問
おやつ	薄皮まんじゅう	ブドウムース	ショコラマフィン	オレンジゼリー	カスタードワッフル	ババロア	紅茶ケーキ	
夕食	ポークソテー さつま芋の甘辛煮 キャベツのドレかけ 御飯 味噌汁	白身魚のマスタード焼き こんにゃくのピリ辛炒め 柔かいカの甘酢和え 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 卯の花 春菊のお浸し 御飯 清まし汁	サバの味噌煮 里芋の白煮 印元のポン酢和え わかめ御飯 清まし汁	豚肉と牛蒡の旨煮 厚揚げの塩炒め 二色浸し 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	メバルの梅おかか焼き 根菜の五目煮 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁	煮込みハンバーグ 茄子の洋風炒め ピーナッツ和え 御飯 味噌汁
	エネルギー: 1613 タンパク: 60.2 脂質: 32.4 食塩相当量: 9.2	エネルギー: 1577 タンパク: 62.1 脂質: 44.6 食塩相当量: 7.8	エネルギー: 1644 タンパク: 63.5 脂質: 41.2 食塩相当量: 8.6	エネルギー: 1739 タンパク: 58.2 脂質: 47.5 食塩相当量: 9.5	エネルギー: 1704 タンパク: 63.3 脂質: 51.1 食塩相当量: 8	エネルギー: 1681 タンパク: 63.1 脂質: 53.6 食塩相当量: 8.6	エネルギー: 1665 タンパク: 68.1 脂質: 46.3 食塩相当量: 8.3	エネルギー: 1645 タンパク: 64.5 脂質: 51.8 食塩相当量: 9.8

※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》
ソナーレ駒沢公園

2025年2月9日～2月16日



2月11日は「建国をしのび、国を愛する心を養う日」として
1966年に「建国記念の日」と定められました。
「建国記念の日」は史実に基づいた日ではなく、建国された事実を
お祝いするために制定されたと言われています。

	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)
朝 和 食	ウインナーと野菜の卵とじ 旬菜の柚香和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	高野豆腐と野菜の煮物 茸の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き ポイル野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目野菜炒め おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの旨煮 白菜のゆかり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子の煮物 春菊の生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ウインナーと野菜の卵炒め シーザーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	彩り団子の洋風煮 茸のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き ポイル野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	五目野菜炒め おさつサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	厚揚げの旨煮 白菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	肉団子のコンソメ煮 蕪と玉ねぎのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ アスパラサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	鶏の照り焼き マカロニとベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーのドレかけ 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	牛肉の山椒煮 はんぺんの黄金焼き オクラの和え物 御飯 清まし汁 果物	ブリ大根 彩り野菜の金平 人参の白和え 御飯 味噌汁 果物	ナポリタン ナゲット ミックスサラダ スープ 果物	白身魚のもと焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のおかか和え 御飯 味噌汁 果物	料理人が選ぶ 銘柄牛料理	銀ヒラスの煮付け 五目炒め 海老と胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁 果物
おや つ	柚子まんじゅう	バナナムース	いちごマフィン	マンゴープリン	どら焼き	チョコムース		ロールケーキ
夕 食	タラちり風 さつま芋の旨煮 印元のお浸し 御飯 清まし汁	ロールキャベツ アスパラソテー 小松菜のツナ和え 御飯 スープ	白身魚のおろしソースがけ 茄子と焼き豆腐の田楽 もやしの甘酢和え 御飯 清まし汁	とんかつ ひじきの炒り煮 野菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁	アカウオの漬け焼き 里芋の煮物 カリフラワーの柚子風味 麦御飯 味噌汁	鶏肉とたっぷり野菜の煮物 牛蒡の胡麻炒め 三色なます 御飯 清まし汁	サケの幽庵焼き 京がんもの煮物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	かき揚げ さつま芋と昆布の煮物 青菜のお浸し 御飯 清まし汁
	エネルギー:1801 タンパク:70.8 脂質:54.1 食塩相当量:9.3	エネルギー:1610 タンパク:56.4 脂質:49.9 食塩相当量:7.2	エネルギー:1591 タンパク:72.8 脂質:47.1 食塩相当量:8	エネルギー:1803 タンパク:66.3 脂質:59.6 食塩相当量:8.6	エネルギー:1587 タンパク:65.9 脂質:39.5 食塩相当量:8.8	エネルギー:1659 タンパク:64.8 脂質:44 食塩相当量:8.5	エネルギー:1646 タンパク:67.6 脂質:44.5 食塩相当量:8.7	エネルギー:1618 タンパク:62.3 脂質:38.3 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。

《週間献立表》
ソナーレ駒沢公園

2025年2月17日～2月24日

春を知らせる花～スノードロップ～



スノードロップは冬の終わりから花を咲かせ始めます。
スコットランドでは、スノードロップの花を正月前に見つけると
幸運に恵まれるという言い伝えがあります。

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)	2月24日(月)	
朝 和 食	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 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと野菜の炒め物 蕪のドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーの炒め物 青梗菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 キャベツのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	信田巻きの含め煮 玉葱とツナの和え物 佃煮 御飯 清まし汁 牛乳	オムレツ ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩りつみれと野菜の煮物 なめ茸おろし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
朝 洋 食	ソフト稲荷の洋風煮 青菜のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ 南瓜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	さつま揚げと野菜の炒め物 蕪のドレッシングがけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウインナーポトフ 青梗菜のマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	巣ごもり玉子 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	信田巻きのトマト煮 ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	彩りつみれの煮物 大根と茸のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	
昼 食	エビピラフ ポテトグラタン フレンチサラダ スープ 果物	和風おろしハンバーグ 高野豆腐の煮物 菜の花のお浸し 御飯 味噌汁 果物	サバの味噌焼き 切り昆布の煮物 白菜の和え物 御飯 清まし汁 果物	醤油ラーメン 餃子 ナムル 果物	カレイの漬け焼き 里芋の煮つ転がし 人参の白和え 御飯 味噌汁 果物	冬の房総半島 特選食材		ホッケの塩焼き 厚揚げの含め煮 アスパラの和え物 御飯 清まし汁 果物	親子丼 金平牛蒡 ほうれん草のお浸し 清まし汁 果物
おやつ	南瓜まんじゅう	オレンジムース	エクレア	コーヒーゼリー	オムレットケーキ	フルーチェ(ピーチ)	胡麻饅頭	グレープゼリー	
夕食	鶏肉のマヨネーズ焼き はんぺんの炊き合わせ いんげんの胡桃和え 御飯 味噌汁	メバルの生姜煮 鶏肉と野菜の炒め物 春菊の土佐和え 菜飯 味噌汁	豚肉と野菜の旨煮 茸の胡麻炒め ほうれん草の和え物 御飯 味噌汁	アジの香味焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鶏肉のクリーム煮 旬菜のソテー 茸マリネ 御飯 スープ	白身魚の照り煮 ふきの炒め物 山東菜のお浸し 御飯 清まし汁	肉野菜炒め 若竹煮 京菜の和え物 御飯 味噌汁	タラの昆布蒸し 焼き豆腐の和風炒め もやしのポン酢和え ゆかり御飯 味噌汁	

エネルギー:1628 タンパク:59.4 エネルギー:1647 タンパク:68.2 エネルギー:1592 タンパク:63 エネルギー:1637 タンパク:59.5 エネルギー:1620 タンパク:67.6 エネルギー:1676 タンパク:64.4 エネルギー:1668 タンパク:69.1 エネルギー:1638 タンパク:61.5
脂質:50.1 食塩相当量:9.3 脂質:46.4 食塩相当量:9.7 脂質:47.2 食塩相当量:8.7 脂質:40.9 食塩相当量:9.3 脂質:45.4 食塩相当量:9.4 脂質:55.3 食塩相当量:8.8 脂質:52 食塩相当量:7.7 脂質:40.5 食塩相当量:9.4
※付入れ箸の都合により一部献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。
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2月25日～2月29日

日本の祭り～梅花祭(京都)～

京都の北野天満宮で行われる梅花祭は、菅原道真の命日である2月25日に行われる祭事で、約900年もの歴史があります。梅も咲き誇る境内では、華やかな野点も行われて毎年多くの参拝客が訪れて、賑わいを見せています。



	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
朝 和 食	ハムエッグ トマトの甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	さつま揚げと野菜の旨煮 胡瓜の昆布和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉詰め稲荷の煮物 印元のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜の和風ポトフ パスタサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ハムエッグ トマトのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	さつま揚げと野菜の旨煮 グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉詰め稲荷の洋風煮 印元のドレッシングがけ 佃煮 パン 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜のポトフ パスタサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼 食	サケのきのこあんかけ 茄子の田楽 カニの酢の物 御飯 味噌汁 果物	鶏肉のオイスター炒め 高野豆腐の炊き合わせ ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ 果物	たぬきうどん 海老真丈のそぼろあん 蕎麦のお浸し 果物	アジの山椒焼き がんもの炊合せ ほうれん草のおかか和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ	ヨーグルトケーキ	銘菓の日	ワッフル	バニラムース
夕食	豚肉の甘辛炒め さつま芋の旨煮 白菜の磯和え 御飯 清まし汁	サワラの粕漬け焼き 切り干大根の煮物 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	茹で豚の和風だれ 五目炒め 小松菜の和え物 御飯 味噌汁	鶏肉の治部煮 蓮根の金平風 キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1715 タンパク:68.4 エネルギー:1571 タンパク:65.6 エネルギー:1586 タンパク:67.3 エネルギー:1705 タンパク:66.1
脂質:48.5 食塩相当量:7.7 脂質:42.6 食塩相当量:8.2 脂質:42.6 食塩相当量:9.2 脂質:51.9 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。