

# ソナーレ・アテリア久我山

2024年11月1日～11月16日

11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)

朝 和 食	和風オムレツ 浅利の酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉とがんもの合め煮 水菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ パンキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と厚揚げの炒め物 なめ茸おろし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜のソテー シーザーサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉詰め稲荷の煮物 アスパラのしそ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 千切り野菜の梅和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	チーズオムレツ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ 水菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ パンキンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と厚揚げの炒め物 和風サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー シーザーサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	肉詰め稲荷の洋風煮 アスパラのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	肉団子の旨煮 蓮根と竹輪の炒め物 小松菜のお浸し 御飯 清まし汁	サワラの西京焼き ツナと野菜のソテー アスパラの和え物 御飯 味噌汁	豚肉の塩炒め 筍と車麩の土佐煮 トマトとコーンの和え物 御飯 味噌汁	杉本様のカレーライス フレンチサラダ 福神漬 スープ	蒸し鶏の和風ソース 焼きビーフン 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	アジのみぞれ煮 さつま芋の甘辛あんかけ イカの酢の物 御飯 清まし汁	茸たっぷりパスタ チーズ焼き カリフラワーの甘酢 スープ	白身魚フライ 五目炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁
	白身魚の野菜あんかけ 里芋の白煮 花野菜の和え物 ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の味噌マヨ焼き さつま芋の旨煮 印元のドレ和え 御飯 清まし汁	タラちり 大根の胡麻炒め 旬菜の和え物 御飯 味噌汁	牛肉の山椒煮 切り昆布の炒め物 もやしと胡瓜のさっぱり和え 御飯 味噌汁	メバルの香味焼き 里芋の煮物 大根の和え物 御飯 清まし汁	豚肉のオイスター炒め カリフラワーのドレかけ 小松菜のくるみ和え 御飯 味噌汁	アカウオの柚子香蒸し 蓮根の炒め物 旬菜のお浸し わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の柔らか煮 高野豆腐の炊き合わせ 長芋の磯和え 御飯 清まし汁
エネルギー:1561 タンパク:64.5 脂質:33.9 食塩相当量:9.4	エネルギー:1673 タンパク:66.3 脂質:48.7 食塩相当量:8.5	エネルギー:1727 タンパク:69.9 脂質:45.5 食塩相当量:7.5	エネルギー:1563 タンパク:60 脂質:47.1 食塩相当量:8.6	エネルギー:1686 タンパク:66.7 脂質:44.1 食塩相当量:9.1	エネルギー:1579 タンパク:63.5 脂質:37.6 食塩相当量:7.6	エネルギー:1447 タンパク:67.6 脂質:35.5 食塩相当量:9.5	エネルギー:1700 タンパク:60 脂質:53.9 食塩相当量:9	
11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	

朝 和 食	海老と青菜の炒め物 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ コーンと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 トマトの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと野菜の塩炒め 人参の白和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ ツナと玉葱の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの煮物 白菜のドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	海老と青菜のソテー マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ コーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	彩り団子の洋風煮 トマトのマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ツナと野菜のソテー 人参の白和え ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ツナサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	柔かつみれのコンソメ煮 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	ハンバーグソースかけ 里芋の田楽 キャベツの胡麻和え 御飯 清まし汁	サバの梅煮 竹輪と野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	三色丼 豆腐のカニあんかけ 胡瓜の酢の物 清まし汁	白身魚の和風ムニエル さつま芋と昆布の煮物 アボカドサラダ 御飯 味噌汁	豚肉のピカタ ブロッコリーのソテー キャベツのマリネ 御飯 スープ	うま塩ラーメン 焼き餃子 ナムル	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋の甘煮 しらたきの和え物 御飯 味噌汁	ブリのみりん醤油焼き 蕪のくずあん 印元のお浸し 御飯 清まし汁
	黄金カレイの照りだれ焼き ぜんまいの炒め物 オクラの和え物 御飯 味噌汁	ポークソテー 大豆の煮物 みどり酢 御飯 味噌汁	サワラの酒蒸し 南瓜の煮物 茄子のお浸し 御飯 清まし汁	鶏肉の塩焼焼き 大根の金平 もやしのお浸し 御飯 味噌汁	かき揚げ 厚揚げの煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き ポトフ 赤蕪のサラダ 御飯	白糸鱈の焼南蛮 卵の花 青梗菜のお浸し 菜飯 味噌汁	麻婆豆腐 エビシューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ
エネルギー:1598 タンパク:63.9 脂質:39.3 食塩相当量:8	エネルギー:1710 タンパク:69.7 脂質:54.6 食塩相当量:9.2	エネルギー:1538 タンパク:62 脂質:36.5 食塩相当量:9.5	エネルギー:1713 タンパク:63 脂質:49.1 食塩相当量:8.8	エネルギー:1625 タンパク:61 脂質:40 食塩相当量:8.1	エネルギー:1534 タンパク:60.2 脂質:45 食塩相当量:7.3	エネルギー:1709 タンパク:67.1 脂質:43.3 食塩相当量:8.9	エネルギー:1602 タンパク:59.2 脂質:41.6 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、あらかじめご了承くださいませ。



# ソナーレ・アテリア久我山

2024年11月17日～11月30日

11月17日(日) 11月18日(月) 11月19日(火) 11月20日(水) 11月21日(木) 11月22日(金) 11月23日(土) 11月24日(日)



朝和食	ウィンナー炒め物 アスパラのボン酢かけ 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	菓ごもり玉子 温野菜 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜のソテー しらすと若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸揚げの煮物 ほうれん草の香味かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 和風サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ミックスサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	朝洋食	ソフト稲荷のコンソメ煮 青梗菜のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	菓ごもり玉子 ボイル野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー じゃこサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ ほうれん草の香味かけ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ ハムサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー ブロッコリーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ ミックスサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	チキンソテー マカロニと野菜のトマト煮 春菊の柚子風味 御飯 スープ	ハヤシライス ミモザサラダ ピクルス スープ	ポークジンジャー 冬瓜の煮物 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁	銀ヒラスの葱味噌焼き 煮奴 小松菜のお浸し 御飯 清まし汁		アカウオの粕漬け 金平牛蒡 長芋のわさび和え 御飯 清まし汁	豚肉の柔らか煮 大学芋風 青菜の生姜和え 御飯 清まし汁	黄金カレイの煮付け 蓮根の胡麻炒め 胡瓜の梅和え 御飯 味噌汁
	夕食	タチウオの煮付け 花野菜と舞茸の炒め物 とろろ芋 御飯 味噌汁	南瓜コロッケ 竹輪と筍の炊合せ もやしの胡桃和え 御飯 味噌汁	メバルの蒲焼き ひじきの炒り煮 ブロッコリーのおかか和え 御飯 清まし汁		クリームシチュー 茸のソテー イタリアンサラダ 御飯 スープ	サワラの柚庵焼き 大根のそぼろ煮 茄子のお浸し ゆかり御飯 味噌汁	肉豆腐 印元の炒め物 青梗菜の辛子和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1798 タンパク:63.5 脂質:66.3 食塩相当量:8		エネルギー:1607 タンパク:51.9 脂質:55 食塩相当量:9.1	エネルギー:1693 タンパク:67.8 脂質:54 食塩相当量:8	エネルギー:1662 タンパク:64.1 脂質:47 食塩相当量:8.7	エネルギー:1456 タンパク:62 脂質:38.7 食塩相当量:9.1	エネルギー:1727 タンパク:68 脂質:44.8 食塩相当量:9.9	エネルギー:1667 タンパク:67.4 脂質:44.9 食塩相当量:8.4	エネルギー:1740 タンパク:66.7 脂質:53.7 食塩相当量:8

11月25日(月) 11月26日(火) 11月27日(水) 11月28日(木) 11月29日(金) 11月30日(土)



朝和食	信田巻きの炊合せ 小松菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子と野菜の旨煮 長芋の磯和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 印元の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ カリフラワーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	がんも野菜の和え物 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
	朝洋食	海老つみれのコンソメ煮 小松菜のドレッシングかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と野菜のコンソメ煮 長芋の磯和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 印元の胡麻和え ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ カリフラワーのドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	五目ちらし寿司 野菜の揚げ出し もやしの青じそ和え 清まし汁	アジの漬け焼き 鍋しぎ 青菜の白和え 御飯 味噌汁	鶏肉の治部煮 切干大根の生姜風味炒め オクラのおかか和え 御飯 清まし汁	味噌ラーメン ギョウザ ザーサイ和え	サバの照り焼き 里芋の煮っ転がし ほうれん草のお浸し 御飯 清まし汁	蒸し鶏 さつま芋の煮物 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	
	夕食	ブリの照焼き 蕪の炊き合わせ 二色和え 御飯 味噌汁	牛肉と野菜の生姜煮 じゃが芋の炒め物 キャベツのお浸し 御飯 スープ	クリームコロッケ 海老と野菜の炒め物 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	ロールキャベツ 南瓜のオープン焼き 旬菜のマリネ 御飯 味噌汁	豚肉の和風炒め 高野豆腐の和え物 ブロッコリーのドレッシングかけ 御飯 味噌汁	自身魚の野菜あんかけ 蓮根とひじきの炒め煮 三色野菜の和え物 わかめ御飯 清まし汁
エネルギー:1510 タンパク:50.8 脂質:40.2 食塩相当量:8.7		エネルギー:1676 タンパク:63.5 脂質:46.2 食塩相当量:7.8	エネルギー:1827 タンパク:55.2 脂質:39.7 食塩相当量:8.9	エネルギー:1504 タンパク:51.1 脂質:30.3 食塩相当量:9.1	エネルギー:1600 タンパク:67.4 脂質:46.8 食塩相当量:7.7	エネルギー:1634 タンパク:63.1 脂質:42.6 食塩相当量:9.2	