

ソナレ・アテリア久我山

2024年2月1日～2月16日

	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)
								
朝和食	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	ウィ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
	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 ポターージュ 牛乳	ウィ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
朝洋食	銀ヒラスの塩麹焼き 金平大根 印元のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉の艶煮 焼きビーフン 山東菜の和え物 御飯 清まし汁	助六寿司 筍の煮物 旬菜のお浸し 清まし汁	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	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	温玉雪見そば いか団子の磯揚げ 小松菜の柚子風味	鶏肉の味噌マヨ焼き 里芋のくずあんかけ カニの酢の物 御飯 味噌汁	カレイのムニエルタルタルソースかけ がんもの炊合せ 野菜の香味がけ 御飯 清まし汁
	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 こんにやくのピリ辛炒め 柔かイカの甘酢和え 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 卵の花 春菊のお浸し 御飯 清まし汁	メバルの梅おほか焼き 里芋の白煮 印元のボン酢和え 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	サバの味噌煮 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:1589 タンパク:61.8 脂質:36.1 食塩相当量:9.2	エネルギー:1533 タンパク:62.2 脂質:44.9 食塩相当量:7.9	エネルギー:1587 タンパク:63 脂質:44.6 食塩相当量:8	エネルギー:1632 タンパク:59.3 脂質:40 食塩相当量:9.1	エネルギー:1681 タンパク:63.7 脂質:51.8 食塩相当量:8	エネルギー:1611 タンパク:62.6 脂質:53.1 食塩相当量:8.7	エネルギー:1660 タンパク:71.1 脂質:49 食塩相当量:8.7	エネルギー:1653 タンパク:65.7 脂質:54.5 食塩相当量:9.8
	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	ウィ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 ボイル野菜サラダ 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
	ウィ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 ポターージュ 牛乳	目玉焼き ボイル野菜サラダ 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
朝洋食	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	杉本様のカレーライス 盛合せサラダ 福神漬け スープ	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	プリ大根 彩り野菜の金平 人参の白和え 御飯 味噌汁	ナポリタン ナゲット ミックスサラダ スープ	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	酢豚 カニしゅうまい ぜんまいの中華和え 御飯 中華スープ	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
	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:1703 タンパク:68.9 脂質:53.8 食塩相当量:9.2	エネルギー:1590 タンパク:58.8 脂質:49.2 食塩相当量:7.3	エネルギー:1570 タンパク:73.2 脂質:49.7 食塩相当量:7.7	エネルギー:1690 タンパク:61.9 脂質:55.6 食塩相当量:8.5	エネルギー:1587 タンパク:68.6 脂質:44.4 食塩相当量:8.8	エネルギー:1611 タンパク:64.8 脂質:44.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1632 タンパク:70.9 脂質:46.1 食塩相当量:8.8	エネルギー:1582 タンパク:62.4 脂質:38.5 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。

株式会社コスモプラン

ソナーレ・アテリア久我山

2025年2月17日～2月28日

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	ウィンナーの炒め物 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
	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 ポターージュ 牛乳	ウィンナーポトフ 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	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	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	醤油ラーメン 餃子 ナムル	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	メンチカツ 南瓜の煮物 しらすと胡瓜の和え物 御飯 味噌汁	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	親子丼 金平牛蒡 ほうれん草のお浸し 清まし汁
	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 もやしのボン酢和え ゆかり御飯 味噌汁
エネルギー:1630 タンパク:62.4 脂質:55.5 食塩相当量:9.3		エネルギー:1625 タンパク:70.1 脂質:49 食塩相当量:9.8	エネルギー:1566 タンパク:64.1 脂質:47.6 食塩相当量:8.5	エネルギー:1578 タンパク:61.6 脂質:41.1 食塩相当量:9.4	エネルギー:1533 タンパク:68.9 脂質:42.7 食塩相当量:9.3	エネルギー:1601 タンパク:62.4 脂質:47.4 食塩相当量:8.7	エネルギー:1614 タンパク:70.4 脂質:55.5 食塩相当量:7.7	エネルギー:1575 タンパク:63.7 脂質:38.7 食塩相当量:9.9
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				
	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 御飯 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	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	たぬきうどん 海老真丈のそぼろあん 露のお浸し	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				
	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:1615 タンパク:69.5 脂質:45.1 食塩相当量:7.6		エネルギー:1592 タンパク:67.1 脂質:45.4 食塩相当量:8.3	エネルギー:1591 タンパク:67.8 脂質:43 食塩相当量:9.2	エネルギー:1689 タンパク:67.1 脂質:53.3 食塩相当量:9.7				

※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