

ソナーレ・アテリア久我山

2024年8月1日～8月16日

	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
朝食	信田巻きの煮物 オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ ほうれん草の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り野菜つみれの煮物 印元の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の旨煮 京菜のしそ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 青菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸揚げの煮物 焼き茄子 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	つみれと野菜の炒め物 長芋の磯和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	高野サンドのコンソメ煮 オクラサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ ほうれん草のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	彩り野菜つみれの洋風煮 グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークピーンズ 京菜のドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 青菜のドレがけ 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	魚河岸揚げの洋風煮 茄子のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	つみれと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	ナポリタン ナゲット フレンチサラダ スープ	アジフライ 五目野菜煮 もやしの香味かけ 御飯 味噌汁	ホイコーロー 春巻き 中華サラダ 御飯 スープ	メバルの煮付け こんにゃくの土佐炒め 海藻と茸の和え物 御飯 味噌汁	ハヤシライス ツナサラダ ピクルス スープ	サバの味噌煮 筍の甘辛炒め ゴーヤのおかか和え 御飯 清まし汁	鶏肉のチーズ焼き コンソメポテト トマトサラダ 御飯 スープ	冷し中華 ギョウザ 野菜のナムル
夕食	シイラのしそ焼き 南瓜の旨煮 アスパラの柚子香和え 御飯 味噌汁	豚肉のすき煮 竹輪の炒め物 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き さつま芋の甘辛煮 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース 夏野菜の揚げ浸し 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの山椒焼き 長芋のピリ辛炒め 冷奴 わかめ御飯 味噌汁	ハンバーグ さつま芋のレーズン煮 カラフルマリネ 御飯 スープ	クリームコロッケ 厚揚げの煮物 きゅうりの和え物 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛炒め がんもの炊き合わせ ブロッコリーの胡麻風味 御飯 味噌汁
	エネルギー:1554 タンパク:62.2 脂質:34.8 食塩相当量:8.5	エネルギー:1725 タンパク:70.6 脂質:47.9 食塩相当量:8.7	エネルギー:1713 タンパク:62.6 脂質:48.2 食塩相当量:8.8	エネルギー:1666 タンパク:66.4 脂質:47.5 食塩相当量:7.5	エネルギー:1575 タンパク:61.9 脂質:46 食塩相当量:8.4	エネルギー:1740 タンパク:68 脂質:46 食塩相当量:8.7	エネルギー:1600 タンパク:56.2 脂質:38.8 食塩相当量:8	エネルギー:1489 タンパク:57.1 脂質:39.2 食塩相当量:8.9
	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)
朝食	和風オムレツ 千切り野菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と冬瓜の炊き合わせ カリフラワーのドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ミートボールのポトフ アスパラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと野菜の塩ダレ炒め なめ茸和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ トマトの甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	つみれと大根の旨煮 ほうれん草のピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	がめ煮 スナップエンドウの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	オムレツ 千切り野菜のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豚肉と冬瓜のコンソメ煮 カリフラワーのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ミートボールのポトフ アスパラのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー 茸のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と大根のコンソメ煮 ほうれん草のピーナツ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉のクリーム煮 スナップエンドウの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ アボカドサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	牛肉のしぐれ煮風 高野豆腐と野菜のソテー オクラと茗荷の梅和え 御飯 清まし汁	黄金カレイの南蛮漬け 南瓜の煮物 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁	八宝菜 シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	杉本様のカレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ	サワラの味噌漬焼き 里芋の白煮 青梗菜のおかか和え 御飯 清まし汁	豚肉のトマト煮 南瓜グラタン ミモザサラダ 御飯 スープ	冷したぬきうどん 玉子豆腐のあんかけ 二色浸し	鶏肉のカレー焼き 京がんもの含め煮 モロヘイヤのしそ風味和え 御飯 味噌汁
夕食	マスの照り焼き 里芋の煮っ転がし 焼きナス 御飯 味噌汁	蒸し鶏 ひじきの煮物 印元の和え物 御飯 味噌汁	フライ盛合せ 蓮根の炒め煮 旬菜のボン酢かけ 御飯 味噌汁	タラの煮付け 切り干し大根の炒め物 小松菜の山葵和え 御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げネギソース 焼きピーンズ 冷奴 御飯 スープ	黄金カレイのレモン蒸し 冬瓜の水晶煮 キャベツのさっぱり和え 菜飯 味噌汁	焼肉 卵の花 カリフラワーのマヨ和え 御飯 味噌汁	シイラの野菜あんかけ 夏野菜の炒め物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1606 タンパク:63.8 脂質:39.9 食塩相当量:8.1	エネルギー:1509 タンパク:60.7 脂質:34.2 食塩相当量:7.7	エネルギー:1693 タンパク:51.2 脂質:51.3 食塩相当量:7.7	エネルギー:1573 タンパク:57.2 脂質:40.8 食塩相当量:8.4	エネルギー:1605 タンパク:66.8 脂質:41.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1612 タンパク:73 脂質:40.3 食塩相当量:9	エネルギー:1643 タンパク:57.4 脂質:44.4 食塩相当量:8.4	エネルギー:1733 タンパク:66.4 脂質:53.9 食塩相当量:7.9

※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

2024年8月17日～8月31日

8月17日(土) 8月18日(日) 8月19日(月) 8月20日(火) 8月21日(水) 8月22日(木) 8月23日(金) 8月24日(土)



朝 和 食	海老と厚揚げの炒め物 おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 小板の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の炒め物 小板の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの煮物 つる紫のおひたし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 印元の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	イカ真丈の炊合せ 胡瓜とセロリの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	海老と厚揚げのソテー おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムと青菜の炒め物 スパサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ 千切り野菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれのコンソメ煮 つる紫のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ フレンチサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	イカ真丈の洋風煮 胡瓜とセロリのマリネ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	白身魚のみりん焼き 牛蒡の甘辛炒め ブロッコリーの胡麻和え 御飯 味噌汁	エビカツ 野菜のコンソメ炒め オクラの生姜風味 御飯 中華スープ	納涼祭 照焼きハンバーグ 高野豆腐のくずあんかけ 春雨のマヨ和え 御飯 清まし汁	サバの竜田焼き 蓮根の金平 胡瓜と車麩のさっぱり和え 御飯 味噌汁	温玉とろろそば 野菜の揚げ浸し しらす和え	鶏肉の味噌焼き 根菜の五目煮 春菊のお浸し 御飯 清まし汁	メバルの幽庵焼き さつま芋のカニあんかけ アスパラの土佐和え 御飯 清まし汁	
	ポークチャップ はんぺんの黄金焼き 三色和え 御飯 清まし汁	黄金カレイの山椒煮 ゴーヤと玉子の炒め物 青菜のドレかけ 御飯 味噌汁		鶏肉のオイスター炒め 大根と帆立の旨煮 若芽の酢の物 御飯 清まし汁	サワラの梅おほか焼き さつま芋の煮物 印元の和え物 麦御飯 味噌汁	豚肉の治部煮 肉詰め稲荷の煮物 アスパラのお浸し 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 海老シューマイ もやしの中華風味 御飯 中華スープ	アジの甘酢あんかけ じゃが芋とピーマンの炒め物 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1655	タンパク:64.6	エネルギー:1489	タンパク:61.7	エネルギー:1644	タンパク:71.6	エネルギー:1896	タンパク:87.3	エネルギー:1652	タンパク:70.1	エネルギー:1626	タンパク:63.6	エネルギー:1651	タンパク:64.5	エネルギー:1622	タンパク:63.4
脂質:42.2	食塩相当量:8.8	脂質:28.7	食塩相当量:8.1	脂質:43.5	食塩相当量:9.7	脂質:56	食塩相当量:9.8	脂質:45.2	食塩相当量:9.8	脂質:41.3	食塩相当量:8.9	脂質:42.4	食塩相当量:7.9	脂質:36.8	食塩相当量:8.8

8月25日(日) 8月26日(月) 8月27日(火) 8月28日(水) 8月29日(木) 8月30日(金) 8月31日(土)



朝 和 食	ジャーマンポテト ほうれん草のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	高野豆腐の煮物 オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 ポイル野菜のドレッシングかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の旨煮 白菜のゆかり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ キャベツの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と厚揚げの炒め物 春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	ジャーマンポテト ほうれん草のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツのコンソメ煮 若布サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー ポイル野菜のドレッシングかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と野菜の洋風煮 白菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老と帆立のソテー 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	肉野菜炒め ひじきの煮物 浅利と分葱のぬた 御飯 清まし汁	中華丼 ギョーザ 茸の胡桃和え 中華スープ	豚肉の山椒焼き 切り昆布の煮物 青菜のお浸し 御飯 清まし汁	プリの漬け焼き 蓮根の甘辛炒め オクラのお浸し 御飯 清まし汁	ミートソースパスタ アスパラのソテー ビーンズサラダ スープ	マスの塩焼き かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草のおかか和え 御飯 清まし汁	ハンバーグ ベーコンのコンソメ煮 茄子のマリネ 御飯 スープ
	アカウオの香味焼き 白滝の真砂煮 コンとブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁	チキンピカタ マカロニのカレー炒め 盛合せサラダ 御飯 スープ	タラの照り煮 茄子のカニあん かわり奴 御飯 味噌汁	鶏肉のクリーム煮 印元とエリンギの炒め物 小松菜の和え物 御飯 スープ	白身魚の南部焼き じゃが芋の煮物 三色なます ゆかり御飯 味噌汁	肉豆腐 金平牛蒡 カリフラワーの柚子風味 御飯 味噌汁	アジの照り焼き 里芋のくずあんかけ 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁

エネルギー:1705	タンパク:64.5	エネルギー:1855	タンパク:84.6	エネルギー:1569	タンパク:65.5	エネルギー:1591	タンパク:60.2	エネルギー:1592	タンパク:69.6	エネルギー:1653	タンパク:63.1	エネルギー:1670	タンパク:60.6		
脂質:56.4	食塩相当量:7.8	脂質:63.7	食塩相当量:7.8	脂質:36.5	食塩相当量:8.2	脂質:47.5	食塩相当量:7.8	脂質:39	食塩相当量:9.3	脂質:40.5	食塩相当量:9.5	脂質:40.5	食塩相当量:8.2		

※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。