

ソナーレ・アテリア久我山

2024年12月1日～12月16日

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝和食	海老のクリーム煮 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと青菜のソテー なめ茸おろし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 蕪の甘酢漬け 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉じゃが ブロッコリーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と里芋の炒め物 もやしの香味和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スクランブルエッグ 和風サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	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	ジャーマンポテト 京菜のドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	海老のクリーム煮 アスパラサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウィンナーと青菜のソテー 茸マリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ 蕪のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーのピーナツ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と野菜のクリーム煮 もやしのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	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	海老と厚揚げの炒め物 おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト 京菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳
昼食	あらびきビーフメンチカツ こんにゃくと油揚げの金平 春菊の生姜風味 御飯 味噌汁	杉本様のカレーライス 彩りサラダ 福神漬け コンソメスープ	サワラのみりん醤油焼き 厚揚げの煮物 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁	麻婆豆腐 シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	たぬきそば いか団子のカニあんかけ 玉子豆腐	鶏肉の茸あんかけ 煮奴 海草の和え物 御飯 味噌汁	タラの酒蒸し 牛蒡の甘辛炒め ほうれん草の胡麻和え 御飯 味噌汁	フライ盛合せ 野菜のコンソメ炒め ミモザサラダ 御飯 清まし汁
夕食	豚肉の山椒煮 はんぺんの黄金焼き オクラの和え物 御飯 清まし汁	クロムツの煮付け 焼き豆腐の田楽 キャベツの山葵和え 御飯 清まし汁	鶏肉の唐揚げネギソース さつま芋の煮物 大根サラダ 御飯 スープ	アカウオのレモン蒸し さつま揚げの煮物 旬菜の和え物 御飯 清まし汁	焼肉風 卵の花 小松菜の土佐がけ 御飯 味噌汁	ヒラスの梅煮 蓮根の炒め物 とろろ芋 菜飯 清まし汁	ポークソテー ふくさ焼き 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	白身魚の香味焼き 切り干し大根の煮物 柔かイカの甘酢和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1882 タンパク:68.5 脂質:56.7 食塩相当量:9.9	エネルギー:1593 タンパク:59.3 脂質:46.2 食塩相当量:8.7	エネルギー:1783 タンパク:69.3 脂質:54.5 食塩相当量:7.8	エネルギー:1569 タンパク:69.4 脂質:37.8 食塩相当量:8.3	エネルギー:1628 タンパク:64.3 脂質:40.6 食塩相当量:9	エネルギー:1714 タンパク:67.2 脂質:48.6 食塩相当量:8.5	エネルギー:1680 タンパク:68.3 脂質:44.8 食塩相当量:8.3	エネルギー:1694 タンパク:67 脂質:49 食塩相当量:9.3
	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)	12月16日(月)
朝和食	ソフト稲荷の煮物 オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 旬菜の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子の炒め物 キャベツのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と青菜の炒め物 花野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 千切り野菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 胡瓜とわかめの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 青菜のポン酢かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子と大豆の煮物 里芋の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	ソフト稲荷のコンソメ煮 オクラのドレかけ 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	肉団子の炒め物 キャベツのマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老と青菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 千切り野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	柔かつみれのコンソメ煮 若布サラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 青菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子のトマト煮 里芋の胡麻和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	カニピラフ マカロニグラタン 盛合せサラダ スープ	豚肉の生姜焼き 豆腐田楽 白菜の土佐がけ 御飯 清まし汁	サバの蒲焼き風 車麩の含め煮 季節野菜のしそ和え 御飯 清まし汁	カレーうどん 南瓜の炊合せ 浅漬け風	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	タラのムニエルタルソースかけ スナップエンドウのソテー カリフラワーのドレかけ 御飯 スープ	豚肉と大根の旨煮 海老真丈の葛あんかけ 春菊のお浸し 御飯 清まし汁	ハヤシライス 盛合せサラダ ピクルス スープ
夕食	鶏肉のオイスター炒め 根菜と茸の煮物 ナムル 御飯 中華スープ	ブリの柚庵焼き さつま芋の旨煮 茄子の揚げ浸し 御飯 味噌汁	豚肉のトマト煮 南瓜のチーズ焼き ツナサラダ 御飯 スープ	鶏肉の治部煮 木耳と玉子の炒め物 カニの酢の物 御飯 味噌汁	メバルの野菜あんかけ 長芋のピリ辛炒め ほうれん草のお浸し ゆかり御飯 味噌汁	和風ハンバーグ 切り昆布の炒め物 アスパラのピーナツ和え 御飯 味噌汁	黄金カレイの山椒焼き 真砂炒め ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁	クリームコロッケ 筍の含め煮 小松菜の和え物 御飯 清まし汁
	エネルギー:1578 タンパク:56.1 脂質:52.2 食塩相当量:8.4	エネルギー:1784 タンパク:68 脂質:57.9 食塩相当量:8	エネルギー:1714 タンパク:67.2 脂質:44.5 食塩相当量:8.5	エネルギー:1610 タンパク:60.1 脂質:42.9 食塩相当量:9	エネルギー:1702 タンパク:69.8 脂質:47.5 食塩相当量:9	エネルギー:1634 タンパク:60.9 脂質:46.4 食塩相当量:8.6	エネルギー:1692 タンパク:62.4 脂質:52.4 食塩相当量:9.3	エネルギー:1648 タンパク:52.7 脂質:46.3 食塩相当量:8.4

ソナーレ・アテリア久我山

2024年12月17日～12月31日

12月17日(火) 12月18日(水) 12月19日(木) 12月20日(金) 12月21日(土) 12月22日(日) 12月23日(月) 12月24日(火)



朝和食	目玉焼き ボイル野菜の胡麻風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜のソテー 根菜のマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	京風がんもの炊合せ 長芋の梅和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スクランブルエッグ 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮と野菜の炒め物 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 盛合せサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーのトマト煮 小松菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 印元の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	目玉焼き ボイル野菜の胡麻風味 ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー 根菜のマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	がんもの洋風煮 長芋の梅おかかサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海鮮と野菜のソテー マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 盛合せサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーのトマト煮 小松菜のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ 印元のドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	ロールキャベツ ジャガイモとベーコンのソテー グリーンサラダ 御飯 スープ	クロムツの漬け焼き さつま芋の煮物 カリフラワーの和え物 御飯 味噌汁	ナポリタン ナゲット ほうれん草のドレッシングかけ スープ	鶏の照り焼き イカと里芋の煮物 小松菜の柚子風味 御飯 味噌汁	ブリのみりん焼き 冬至南瓜 人参の白和え 御飯 味噌汁	豆腐と海老の旨煮 ひじきの炒め物 青菜のお浸し 御飯 味噌汁	三色丼 切り昆布と厚揚げの煮物 野菜の塩ダレ和え 味噌汁	サバの南部焼き 田楽二種盛り カニと旬菜の和え物 御飯 清まし汁
	アジの照焼き 大根の味噌田楽 白和え 御飯 清まし汁	すき焼き風 白滝のたらこ炒め 二色なます 御飯 味噌汁	豚肉の炒め物 シューマイ 中華和え 御飯 中華スープ	サワラの煮付け ぜんまいの炒め物 蕪の和え物 わかめ御飯 味噌汁	肉団子の甘酢あんかけ 切干大根の含め煮 旬菜の和え物 御飯 清まし汁	クリームシチュー ハムと野菜のソテー コーンサラダ 御飯 スープ	アカウオの照焼き 茄子の甘辛炒め オクラの和え物 御飯 清まし汁	鶏肉のオイスター炒め 里芋の煮物 ほうれん草ドレッシング和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1717 タンパク:60.9 脂質:42.4 食塩相当量:9.2	エネルギー:1675 タンパク:66.1 脂質:42.3 食塩相当量:8	エネルギー:1607 タンパク:60.4 脂質:49.7 食塩相当量:9.5	エネルギー:1725 タンパク:66.4 脂質:51.7 食塩相当量:8.2	エネルギー:1647 タンパク:61 脂質:43.5 食塩相当量:8.7	エネルギー:1543 タンパク:60.5 脂質:40.4 食塩相当量:8.4	エネルギー:1507 タンパク:59.4 脂質:43.5 食塩相当量:8.4	エネルギー:1700 タンパク:71.6 脂質:44.5 食塩相当量:9.2	
12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)		



朝和食	魚河岸揚げの煮物 牛蒡サラダ 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 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	つみれと野菜の旨煮 キャベツのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子の旨煮 アスパラの柚香和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸の煮物 青菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ アスパラの柚香風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	さつま揚げの炒め物 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	肉詰め稲荷のコンソメ煮 スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 温野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	つみれと野菜の旨煮 キャベツのドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子の旨煮 アスパラサラダ ジャム パン スープ 牛乳	魚河岸のコンソメ煮 青菜のドレッシングかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スパニッシュオムレツ アスパラのドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	変更の可能性有 クリスマス特別食	うま塩ラーメン 焼き餃子 サラダ	蒸し鶏 焼きビーフン しらす和え 御飯 スープ	アジの艶煮 大学芋風 若布の酢の物 御飯 清まし汁	鶏肉の味噌焼き 豆腐のカニあんかけ 帆立と野菜のさっぱり和え 御飯 清まし汁	豚丼 旬菜の田楽 カリフラワーの甘酢和え 清まし汁	年越しそば がんもの炊合せ 青菜の胡麻和え
	白身魚の野菜あんかけ こんにゃくのピリ辛炒め なめ茸かけ 菜飯 味噌汁	フライ盛合せ 細切り野菜のソテー 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁	ロールキャベツ 厚揚げの旨煮 茄子の生姜和え 御飯 味噌汁	豚肉のしぐれ煮 旬菜の炒め物 春菊の白和え 御飯 清まし汁	サバの煮付け ブロッコリーのソテー 長芋の海苔和え 御飯 味噌汁	牛肉と筍の煮物 はんぺんのマヨ焼き 里芋の胡桃和え 御飯 味噌汁	サワラの粕漬焼き さつま芋の旨煮 蕪の塩昆布和え 御飯 清まし汁
エネルギー:1603 タンパク:59.4 脂質:34.7 食塩相当量:9.1	エネルギー:1610 タンパク:65.5 脂質:35.5 食塩相当量:8.9	エネルギー:1721 タンパク:64.4 脂質:45.7 食塩相当量:9.2	エネルギー:1661 タンパク:62.6 脂質:39.2 食塩相当量:8.9	エネルギー:1763 タンパク:71.8 脂質:45.8 食塩相当量:9.3	エネルギー:1707 タンパク:58.2 脂質:53.1 食塩相当量:8.6	エネルギー:1649 タンパク:63.6 脂質:37.9 食塩相当量:7.8	

※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。

株式会社コスモプラン