

ソナーレ・アテリア久我山

2024年4月1日～4月8日

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)
								
朝和食	ひき肉と青菜のソテー 旬菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 スパサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	イカ団子と根菜の煮物 春キャベツの生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の炒め物 カリフラワーのドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 千切り野菜のしそ風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉野菜炒め はんぺんの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	高野豆腐と野菜の煮物 茸のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	ひき肉と青菜のソテー 旬菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	洋風巣ごもり玉子 スパサラダ ジャム パン スープ 牛乳	イカ団子のコンソメ煮 春キャベツのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜のソテー カリフラワーのサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ シーザーサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	肉野菜炒め はんぺんのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ 茸サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	深川井 長芋の蟹あんかけ 焼き茄子 清まし汁	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	サバの蒲焼き風 南瓜の煮物 菜の花の和え物 御飯 味噌汁	おかめうどん 一口がんもの煮物 蕪の浅漬け風	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 山東菜のお浸し 御飯 味噌汁	お花見御膳	チキンソテー マカロニのトマト煮 スナップエンドウのマヨ和え 御飯 スープ	ハヤシライス 盛合せサラダ ピクルス スープ
夕食	蒸し鶏 大根と茸の煮物 豆苗ともやしのお浸し 御飯 味噌汁	メバルの梅おほか焼き 里芋の田楽 小松菜のお浸し 菜飯 清まし汁	豚肉の治部煮 春えんどうと玉子の炒め物 筍の酢味噌かけ 御飯 清まし汁	八宝菜 春巻き 胡瓜の中華和え 御飯 中華スープ	アジの南蛮漬け 根菜のピリ辛炒め 塩昆布和え 御飯 味噌汁	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト セロリのマリネ 御飯 スープ	白身魚と旬野菜の香味蒸し カニともやしの炒め物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	豚肉のやわらか煮 竹輪と印元の炒め物 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁
	エネルギー:1570 タンパク:64.6	エネルギー:1653 タンパク:66	エネルギー:1650 タンパク:64.7	エネルギー:1621 タンパク:62.1	エネルギー:1686 タンパク:67.8	エネルギー:1613 タンパク:62.6	エネルギー:1698 タンパク:62.8	エネルギー:1582 タンパク:58
	脂質:38.9 食塩相当量:8.3	脂質:44.9 食塩相当量:9.4	脂質:42.4 食塩相当量:8.7	脂質:45.2 食塩相当量:8.9	脂質:50.2 食塩相当量:8.1	脂質:46 食塩相当量:8.7	脂質:46.2 食塩相当量:7.9	脂質:46 食塩相当量:9.3

※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4月9日～4月16日



	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)
朝 和 食	ハムエッグ ボイル野菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの炊合せ 春菊のピーナッツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の炒め物 茄子の生姜風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子の旨煮 マカロニサラダ 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	ベーコンエッグ カニ風味と玉葱の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	ハムエッグ ボイル野菜のドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	大豆と豚肉のカレー煮 春菊のピーナッツ和え ジャム パン スープ 牛乳	ス克蘭ブルエッグ パンプキンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	旬野菜の炒め物 茄子のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ミートボールの炒め物 マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ボイルウィンナー 青菜のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ コブサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	メンチカツ ひじきの煮物 春キャベツの和え物 御飯 味噌汁	プリのおろしポン酢かけ こんにゃくと油揚げの金平 薩の土佐和え 御飯 清まし汁	スパゲッティミートソース 南瓜のチーズ焼き グリーンサラダ スープ	白身魚フライ 蕪の炊合せ ほうれん草の柚子風味 御飯 味噌汁	サケのレモン蒸し 京がんもの煮物 山東菜のお浸し 御飯 清まし汁	アカウオの煮付け 五目煮豆 浅利と新玉葱の酢の物 御飯 味噌汁	エビピラフ ポテトグラタン 彩りサラダ スープ	和風おろしハンバーグ 大学芋風 オクラのなめ茸和え 御飯 味噌汁
	サケのバター醤油焼き 田楽盛り合わせ 塩ダレサラダ わかめ御飯 清まし汁	鶏肉のクリーム煮 アスパラソテー 菜の花のドレかけ 御飯 スープ	ホッケの塩焼き 根菜のべっこう煮 カリフラワーのお浸し 御飯 味噌汁	肉豆腐 筍の甘辛炒め 三色なます 御飯 味噌汁	酢豚 野菜シューマイ 印元の中華和え 御飯 中華スープ	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのカニあんかけ 青菜の辛子和え 御飯 味噌汁	豚肉のオイスター炒め はんぺんの含め煮 春えんどうの胡桃和え 御飯 味噌汁	サバの味噌煮 厚揚げと野菜の炒め物 かき菜のお浸し ゆかり御飯 清まし汁
	エネルギー:1627 タンパク:64 脂質:47.6 食塩相当量:8.3	エネルギー:1685 タンパク:62.4 脂質:51.8 食塩相当量:8.6	エネルギー:1547 タンパク:67.4 脂質:38.2 食塩相当量:8.7	エネルギー:1664 タンパク:66.2 脂質:45.2 食塩相当量:8.7	エネルギー:1610 タンパク:70.9 脂質:44.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1705 タンパク:70.8 脂質:42.9 食塩相当量:8.9	エネルギー:1584 タンパク:56.9 脂質:47.5 食塩相当量:9	エネルギー:1645 タンパク:63.2 脂質:46.2 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、あらかじめご了承くださいませ。

株式会社コスモプラン

ソナーレ・アテリア久我山

2024年4月17日～4月24日

	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)
								
朝 和 食	鶏肉じゃが 落のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海鮮野菜炒め 長芋の梅和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	一口がんもの炊合せ 旬菜のツナ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと小松菜の炒め物 ブロッコリーの土佐和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 冷しトマト 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜の旨煮 アスパラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	洋風肉じゃが 落のマリネ ジャム パン ポターージュ 牛乳	海鮮野菜炒め 長芋のさっぱり和え 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 スープ ジュース	ポークビーンズ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ シーザーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと小松菜の炒め物 ブロッコリーのマヨ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムエッグ トマトのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のポトフ アスパラサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼 食	サワラの幽庵焼き 根菜の炊き合せ 菊菜の白和え 御飯 味噌汁	塩ラーメン 餃子 ほうれん草のナムル	鶏肉の竜田焼き ぜんまいの煮物 にんじんの白和え 御飯 味噌汁	焼肉 里芋の白煮 青菜のお浸し 御飯 味噌汁	フライ盛り合わせ ウインナーと野菜のソテー アスパラの和え物 御飯 清まし汁	カレーライス 盛合せサラダ 福神漬け スープ	鶏肉の柚香焼き 南瓜の煮物 青菜のお浸し 御飯 味噌汁	旬魚の菜種焼き さつまいの旨煮 胡瓜とわかめの酢の物 御飯 清まし汁
	帆立クリームコロッケ 車麩の玉子とじ カニと分葱のぬた 御飯 清まし汁	豚肉のしぐれ煮 茸の磯炒め 水菜とお揚げの和え物 御飯 味噌汁	サケのみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 青梗菜のピーナッツ和え 御飯 清まし汁	カレーの野菜あんかけ ひじきの炒め煮 花野菜の和え物 御飯 味噌汁	タラの酒蒸し さつまいと昆布の煮物 冷奴 御飯 味噌汁	和風ロールキャベツ 落と筍の炒め煮 帆立と胡瓜の三杯酢 御飯 味噌汁	サワラの生姜煮 厚揚げの炒め物 カリフラワーの山葵風味 菜飯 味噌汁	甘辛肉野菜炒め 五目煮 白菜の和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1634 タンパク:60.4	エネルギー:1612 タンパク:60.3	エネルギー:1652 タンパク:68.5	エネルギー:1613 タンパク:64.1	エネルギー:1692 タンパク:57.3	エネルギー:1634 タンパク:53.1	エネルギー:1680 タンパク:69.4	エネルギー:1597 タンパク:60.5
	脂質:36.4 食塩相当量:8.4	脂質:45 食塩相当量:8.9	脂質:47.5 食塩相当量:8.6	脂質:43.4 食塩相当量:8.1	脂質:48.9 食塩相当量:7.8	脂質:45.8 食塩相当量:8.5	脂質:47.8 食塩相当量:9.5	脂質:41.4 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

ソナーレ・アテリア久我山

2024年4月25日～4月30日

	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
朝和食	海老団子と根菜の旨煮 温野菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 トマトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと青菜の炒め物 春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが 千切り野菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り団子と野菜の炊合せ マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 ジャコと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	朝洋食	海老団子のクリーム煮 温野菜のドレかけ 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 ポターージュ 牛乳	ツナと青菜の炒め物 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	洋風肉じゃが コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	彩り団子のトマト煮 マカロニサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼食	きつねうどん 魚河岸揚げの煮物 浅利と小松菜のお浸し	サケの塩麴焼き 高野豆腐のくずあんかけ 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	黄金カレイの照り焼き 里芋の煮つ転がし 水菜の和え物 御飯 味噌汁	アジの漬け焼き 茄子の田楽 ほうれん草のおかがかけ 御飯 味噌汁	三色丼 南瓜の旨煮 小松菜のお浸し 御飯 清まし汁	サバの山椒煮 長芋のカニあんかけ 印元の胡麻和え 御飯 味噌汁
	夕食	アカウオのレモン蒸し 蕪のそぼろ煮 もやしの胡桃和え 御飯 味噌汁	鶏肉の治部煮 五目炒め とろろ芋 御飯 味噌汁	牛肉と筍の炒め物 ぜんまいの煮物 オクラの辛子正油 御飯 清まし汁	ポークソテー 五目煮豆 アスパラのさつぱり和え 御飯 味噌汁	アカウオの煮付 スナップエンドウの炒め物 冷奴 わかめ御飯 味噌汁
	エネルギー:1543 タンパク:61.7 脂質:26.5 食塩相当量:9.5	エネルギー:1616 タンパク:69.1 脂質:46.7 食塩相当量:8.3	エネルギー:1633 タンパク:64.2 脂質:42.8 食塩相当量:8	エネルギー:1714 タンパク:69.1 脂質:52.6 食塩相当量:7.5	エネルギー:1727 タンパク:68.8 脂質:33 食塩相当量:10	エネルギー:1527 タンパク:65.6 脂質:42 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、あらかじめご了承くださいませ。

株式会社コスモプラン