

# ソナーレ・アテリア久我山

2024年1月1日～1月8日

	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)
								
朝和食	 <p>元旦特別食</p>	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 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 野菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の炒め物 しらすと若布の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 味噌汁 牛乳	がめ煮 春菊の土佐和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	 <p>明けまして おめでとうございます</p>	肉詰め稲荷の煮物 アスパラの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ジャーマンポテト 野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ハムエッグ 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー しらすと若布の和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳	出し巻玉子 人参の白和え 漬物 七草粥 味噌汁 牛乳	鶏肉と里芋の洋風煮 春菊のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	 <p>元旦特別食</p>	醤油ラーメン 焼餃子 ナムル	マスの西京焼き 里芋のくずあんかけ いんげんの昆布和え 御飯 清まし汁	牛肉の甘辛炒め 豆腐の田楽 水菜の和え物 御飯 清まし汁	サバの山椒煮 野菜のコンソメ炒め 春菊の胡麻よごし 御飯 味噌汁	親子丼 厚揚げの旨煮 海草の青じそ和え 清まし汁	白身魚の和風ムニエル かぶのカニあんかけ 青菜の生姜和え 御飯 清まし汁	豚肉のピカタ 切り昆布と厚揚げの煮物 茸マリネ 御飯 スープ
夕食	寄せ鍋風 千草焼 五色和え 御飯 清まし汁	タラの酒蒸し 蓮根の甘辛煮 キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁	鶏肉の柔らか煮 高野豆腐の含め煮 浅漬け風 御飯 味噌汁	黄金カレイの甘酢あんかけ ぜんまいの煮物 アスパラのさっぱり和え ゆかり御飯 味噌汁	ポークソテー 大豆の煮物 長芋の梅風味 御飯 味噌汁	メバルの袖庵焼き さつま芋の煮物 キャベツの昆布和え 御飯 味噌汁	ミートローフ 旬菜のポトフ 和風サラダ 御飯 スープ	かぼちゃコロッケ 茄子の甘辛炒め もやしのお浸し 御飯 味噌汁
	エネルギー:1681 タンパク:61.7 脂質:30.8 食塩相当量:6.9	エネルギー:1546 タンパク:73.5 脂質:32.4 食塩相当量:10.2	エネルギー:1737 タンパク:68.3 脂質:46.6 食塩相当量:8.2	エネルギー:1670 タンパク:63.7 脂質:48.5 食塩相当量:8	エネルギー:1730 タンパク:72.3 脂質:51.8 食塩相当量:8.4	エネルギー:1542 タンパク:65 脂質:38.4 食塩相当量:8.9	エネルギー:1704 タンパク:70.6 脂質:47.2 食塩相当量:9	エネルギー:1627 タンパク:51.8 脂質:47.1 食塩相当量:8.4

※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1月9日～1月16日

	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)
朝和食	魚河岸揚げの煮物 茸のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 白菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 パスタサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 アスパラの和え物 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	目玉焼き ボイル野菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 カニと若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と大豆の煮物 カリフラワーのマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
	魚河岸揚げのコンソメ煮 茸のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 白菜のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	柔かつみれのコンソメ煮 パスタサラダ 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 スープ 牛乳	ソフト稲荷のコンソメ煮 青菜のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き ボイル野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー カニ入りサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と大豆の煮物 カリフラワーのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳
昼食	雪見そば 海老真文の炊き合わせ 小松菜のお浸し	豚肉の柔らか煮 キャベツの和風炒め 白滝の和え物 御飯 味噌汁	ブリのみりん醤油焼き じゃが芋の煮物 印元のお浸し 御飯 清まし汁	鶏肉の塩麹焼き 里芋の旨煮 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁	ハヤシライス パンプキンサラダ ピクルス スープ	ポークジンジャー 蕪の炊合せ カニの二杯酢 御飯 味噌汁	サワラの香草蒸し 里芋の白煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	スパゲッティミートソース ナゲット 盛り合わせサラダ スープ
	鶏肉の味噌マヨ焼き 蓮根の炒め物 胡瓜とコーンの酢の物 御飯 味噌汁	ホキの南蛮漬け さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のお浸し わかめ御飯 味噌汁	八宝菜 シューマイ オクラのピーナツ和え 御飯 中華スープ	クロムツの煮付け ブロッコリーのソテー 春雨の中華和え 御飯 味噌汁	蒸し豚の和風ソース はんぺんの炊き合わせ もやしのゆかり和え 御飯 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁	ロールキャベツのクリーム煮 茸のソテー アスパラのツナサラダ 御飯 スープ	アジのしそ焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草の柚子香和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1571 タンパク:58.8 脂質:35.5 食塩相当量:9.8	エネルギー:1666 タンパク:66.4 脂質:45.7 食塩相当量:8.9	エネルギー:1657 タンパク:60.7 脂質:46.1 食塩相当量:8.8	エネルギー:1705 タンパク:66.1 脂質:51.9 食塩相当量:8.1	エネルギー:1631 タンパク:61.1 脂質:56.4 食塩相当量:8.7	エネルギー:1768 タンパク:71.7 脂質:49.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1687 タンパク:57.8 脂質:47.8 食塩相当量:8.3	エネルギー:1627 タンパク:78.6 脂質:42.8 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1月17日～1月24日

	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
								
<b>朝和食</b>	アンサンブルエッグ 茄子の生姜和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と厚揚げの旨煮 ハムと玉ねぎの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子の煮物 ツナサラダ 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 印元の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目野菜炒め 長芋のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
<b>朝洋食</b>	アンサンブルエッグ 野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老と野菜の炒め物 ブロッコリーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉のケチャップ炒め ハムサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子のポトフ ツナサラダ 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	魚河岸揚げのコンソメ煮 印元の胡麻マヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	五目野菜炒め 長芋のさっぱり和え ジャム パン スープ 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
<b>昼食</b>	フライ盛合せ 鶏とジャガイモの煮物 大根の和風サラダ 御飯 味噌汁	ホイコーロー 春巻き ナムル 御飯 中華スープ	銀ヒラスの漬け焼き 切り干し大根の煮物 胡瓜の梅おかか和え 御飯 味噌汁	豚丼 旬菜の田楽 温泉玉子 清まし汁	タチウオの葱塩焼き 野菜の甘辛炒め 青菜の白和え 御飯 清まし汁	肉野菜のオイスター炒め 白菜の中華風煮 中華サラダ 御飯 中華スープ	あんかけうどん イカ真丈の炊き合わせ 浅漬け風	アカウオの煮付け 大根のそぼろ煮 菜の花の辛子和え 御飯 清まし汁
<b>夕食</b>	牛肉と野菜の生姜煮 彩り野菜の金平 青菜の土佐和え 御飯 清まし汁	ホッケの塩焼き さつま芋と糸昆布の煮物 茄子の和風マリネ 菜飯 味噌汁	チキンムニエル 南瓜のレーズン煮 もやしの香味和え 御飯 味噌汁	サバの生姜煮 揚げ出し豆腐 二色浸し 御飯 清まし汁	ハンバーグ和風あんかけ ごぼうの炒め物 とろろ芋 御飯 味噌汁	ブリの照焼き 炊き合わせ 水菜のおかか和え 御飯 清まし汁	豚肉のしぐれ煮風 蕪の菊花あんかけ 二色浸し 御飯 清まし汁	ひれかつ 里芋の煮っ転がし カリフラワーのドレがけ 御飯 味噌汁
	エネルギー:1697 タンパク:61.1 脂質:46 食塩相当量:9.7	エネルギー:1581 タンパク:62.8 脂質:40.3 食塩相当量:9.5	エネルギー:1777 タンパク:66.1 脂質:50.9 食塩相当量:7.7	エネルギー:1532 タンパク:65.8 脂質:42.8 食塩相当量:8.1	エネルギー:1740 タンパク:60.1 脂質:52.4 食塩相当量:10	エネルギー:1741 タンパク:69.6 脂質:47 食塩相当量:8.9	エネルギー:1445 タンパク:57.9 脂質:38.1 食塩相当量:9.2	エネルギー:1444 タンパク:54 脂質:30.6 食塩相当量:7.7

※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

# ソナーレ・アテリア久我山 2024年1月25日～1月31日

	1月25日(土)	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)							
														
朝 和 食	豚肉とがんもの含め煮 京菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと野菜の玉子とじ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 なめ茸和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ カニ入りサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子と根菜の旨煮 ブロッコリーのドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの炊合せ もやしのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ カリフラワーの甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳							
	朝 洋 食	ポークビーンズ 京菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ツナと野菜の洋風玉子とじ スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 盛合せサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムエッグ カニ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と根菜のコンソメ煮 ブロッコリーのドレかけ ジャム パン ポターージュ 牛乳	野菜つみれのクリーム煮 もやしのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ハムエッグ カリフラワーのマリネ ジャム パン ポターージュ 牛乳						
		昼 食	鶏肉の南部焼き じゃがいものトマト煮 茸マリネ 御飯 清まし汁	白身魚のもと焼き 切り昆布とさつま芋の煮物 彩り野菜の酢の物 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	アジの生姜煮 蓮根の胡麻炒め 山東菜の煮浸し 御飯 清まし汁	豚肉と里芋の煮物 ぜんまいの炒め物 青梗菜のお浸し 御飯 味噌汁	おかめうどん 竹輪の磯部揚げ 蕪の浅漬け風	アカウオのみりん焼き はんぺんの煮物 白菜の和え物 御飯 味噌汁					
夕 食			サワラの照り焼き こんにゃくの土佐炒め わかめの三杯酢 ゆかり御飯 味噌汁	豚肉の甘味噌炒め シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	ホッケの味噌煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉の袖庵焼き 煮奴 長芋の梅和え 御飯 味噌汁	サケのチャンチャン焼き 切干大根の炒め物 オクラの和え物 御飯 清まし汁	タラの酒蒸し さつま芋の甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え わかめ御飯 清まし汁	鶏肉の唐揚げネギソース 南瓜の含め煮 青菜の白和え 御飯 清まし汁					
	エネルギー:1683		タンパク:69.3	エネルギー:1789	タンパク:66.5	エネルギー:1616	タンパク:64.3	エネルギー:1594	タンパク:67.6	エネルギー:1565	タンパク:60.5	エネルギー:1435	タンパク:59.2	エネルギー:1648
	脂質:52.6	食塩相当量:9.6	脂質:49.4	食塩相当量:8.2	脂質:48.2	食塩相当量:8.8	脂質:40.4	食塩相当量:7.3	脂質:36.7	食塩相当量:8.4	脂質:26.8	食塩相当量:8.9	脂質:43.7	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