

<週間献立表>
ソナーレ目白御留山
2024年9月1日～9月8日

～9月の体調管理～



9月に入り、体には夏の疲れが溜まり、昼夜の気温変化も激しくなります。
冷えによる体調不良につながらないように体を内側から温める食材をとってください。
体を温める食材としては、人参、南瓜、大根などの根菜類、
山芋、里芋、さつま芋などの芋類、しょうが、ねぎ、玉ねぎなどの薬味野菜があります。

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
朝食	炒り玉子 水菜と竹輪の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ ピーマンとツナの炒め物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの煮物 もやしと蒲鉾の和え物 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	オムレツ スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉とがんもの含め煮 水菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の玉子とじ パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	スクランブルエッグ 水菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	野菜つみれの洋風煮 ほうれん草のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ シーザーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	厚揚げの煮物 もやしと蒲鉾のマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ スパゲッティサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豚肉と大豆のケチャップ煮 水菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜の洋風玉子とじ パンプキンサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	メバルの煮付け 旬菜の炒め物 とろろ芋 御飯 味噌汁 果物	秋野菜のカレーライス 玉子サラダ 福神漬 スープ 果物	サワラのパン粉焼き さつま芋の甘煮 トマトのマリネ 御飯 スープ 果物	秋の味覚 房総沖 “鮎”料理	山菜たぬきそば 厚焼き玉子 浅漬け風 果物	豚肉と野菜の甘辛煮 季節野菜の炒め物 海老と若布の和え物 御飯 清まし汁 果物	白糸タラの野菜あんかけ 里芋の白煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	豚肉の香味炒め 筍と車麩の炊合せ アスパラのお浸し 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ショコラマフィン	南瓜プリン	ロールケーキ	いちごムース	フルーツあんみつ	ヨーグルトケーキ	抹茶ババロア	薄皮まんじゅう
夕食	豚肉のやわらか煮 こんにやくと筍の炒め物 三色浸し 御飯 清まし汁	白身魚の南部焼き 冬瓜の煮物 ニラの和え物 御飯 味噌汁	チキン南蛮 イカ団子のくず煮 キャベツのドレッシング和え 御飯 味噌汁	豚肉と茄子の梅だれ 蓮根の胡麻炒め 青菜の生姜和え 御飯 清まし汁	鶏肉のしぐれ煮 豆腐の菊花あんかけ 二色浸し 御飯 味噌汁	銀ヒラスの塩こうじ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草の土佐和え わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 茸の炒め物 印元の梅和え 御飯 味噌汁	白身魚の和風だれ 厚揚げの煮物 もやしの胡桃和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1642 タンパク:61.5 脂質:51.5 食塩相当量:9.4	エネルギー:1620 タンパク:63 脂質:56.3 食塩相当量:9.8	エネルギー:1755 タンパク:66.2 脂質:57.9 食塩相当量:8.3	エネルギー:1523 タンパク:62.6 脂質:40.6 食塩相当量:6.9	エネルギー:1581 タンパク:63.3 脂質:41.6 食塩相当量:8.8	エネルギー:1694 タンパク:66.2 脂質:58.7 食塩相当量:8.8	エネルギー:1600 タンパク:66.5 脂質:44.2 食塩相当量:9.1	エネルギー:1712 タンパク:73.8 脂質:49.9 食塩相当量:9.9

※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

<週間献立表>
ソナーレ目白御留山

2024年9月9日～9月16日

実りの秋～新米～

秋は稲の穂が実りおいしいお米が私たちの元へ届きます。
季節を問わずいつもおいしいお米ですが、秋に収穫された新米は格別な味です。
それに合わせて、おいしいものをいっぱい食べたいですね。



	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)	9月16日(月)
朝 和 食	シーフードと野菜の炒め物 なめ茸おろし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き ブロッコリーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の旨煮 キャベツとツナの和え物 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 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 小松菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の旨煮 キャベツのレモンしょうゆ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り野菜ソテー 蕪の梅和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	シーフードと野菜のソテー 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き ブロッコリーのバジルマリネ ジャム パン スープ 牛乳	豚肉と野菜の洋風煮 ツナサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豆腐ハンバーグ アスパラのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ ミックスサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 小松菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ ジャム パン スープ 牛乳	彩りつみれと野菜のソテー 蕪のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	ハヤシライス 盛り合わせサラダ ピクルス スープ 果物	とんかつ 卵の花 胡瓜の柚香和え 御飯 味噌汁 果物		醤油ラーメン 春巻き ほうれん草のナムル 果物	ホッケの塩焼き 京風がんもの炊き合わせ オクラの和え物 御飯 味噌汁 果物	チーズインハンバーグ コンソメポテト コールスローサラダ 御飯 スープ 果物		サケのちらし寿司 秋野菜の炊合せ 旬菜の辛子和え 清まし汁 果物
おやつ	グレープゼリー	アイスクリーム	チョコレートまんじゅう	コーヒーゼリー	バームクーヘン	抹茶水ようかん	ガトーショコラ	フルーチェ
夕食	蒸し鶏 焼きビーフン 香り奴 御飯 スープ	サワラの葱味噌焼き 長芋のくず煮 たらこ和え 御飯 清まし汁	サバの生姜煮 じゃが芋の細切り炒め 小松菜のおひたし 御飯 味噌汁	アカウオのレモン蒸し 切り干大根の煮物 イカと若布の酢の物 菜飯 味噌汁	ホイコーロー ギョウザ 青梗菜の中華和え 御飯 中華スープ	黄金カレイの煮付け ぜんまいの炒め物 豆苗ともやしの和え物 御飯 味噌汁	タラの和風ムニエル 秋茄子の味噌炒め アスパラのさっぱり和え 御飯 清まし汁	豚肉の塩炒め じゃが芋のくず煮 根菜と豆の胡麻和え 御飯 清まし汁

エネルギー: 1640	タンパク: 58.6	エネルギー: 1739	タンパク: 64.2	エネルギー: 1639	タンパク: 60	エネルギー: 1709	タンパク: 73.4	エネルギー: 1725	タンパク: 66.4	エネルギー: 1634	タンパク: 65.7	エネルギー: 1534	タンパク: 69.5	エネルギー: 1566	タンパク: 59
脂質: 50.3	食塩相当量: 9.1	脂質: 58.1	食塩相当量: 8.9	脂質: 37.1	食塩相当量: 9.2	脂質: 40.5	食塩相当量: 10.6	脂質: 55	食塩相当量: 7.7	脂質: 49.4	食塩相当量: 8.2	脂質: 32.3	食塩相当量: 8.7	脂質: 41.8	食塩相当量: 8.7

※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

＜週間献立表＞
ソナーレ目白御留山

2024年9月17日～9月24日

旬の食材～里芋～

低温と乾燥が苦手な、泥つきのまま湿らせた新聞紙で包み日の当たらない風通しのよい場所で保存するとよいそうです。ぬめり成分は体内の免疫力を高める効果があります。腸内環境を整える食物繊維も豊富です。



	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)
朝食	炒り玉子 ハムと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 小松菜と茸の煮浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 大根のゆかり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老入り玉子とじ 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	ベーコンエッグ ポイル野菜の胡麻風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	スクランブルエッグ シーザーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と里芋の洋風煮 小松菜と茸のドレかけ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 オクラ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 温野菜サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老入り洋風玉子とじ アスパラのドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	魚河岸のコンソメ煮 青菜のドレかけ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ベーコンエッグ ポイル野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	銀ヒラスのみりん醤油焼き 彩りつみれの煮物 春菊のおかがけ 御飯 味噌汁 果物	ポークピカタ 旬野菜のソテー グリーンサラダ 御飯 スープ 果物	きつねうどん イカ真丈の炊き合わせ 春菊の煮浸し 果物	豚肉と野菜の胡麻風味炒め じゃがいものトマト煮 白滝の和え物 御飯 清まし汁 果物	キスと野菜の天婦羅 高野豆腐の炊合せ 二色浸し 御飯 味噌汁 果物	鶏肉の味噌焼き がんもの炊き合わせ 帆立と野菜のさっぱり和え 御飯 清まし汁 果物	カニピラフ グラタン ツナサラダ スープ 果物	豚肉の炒め物 イカと冬瓜の煮物 白菜の塩ダレ和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ	ふわふわワッフル	水ようかん	焼きドーナツ	バニラムース	焼プリンタルト	おはぎ	杏仁豆腐	ロールケーキ
夕食	麻婆豆腐 シューマイ 中華和え 御飯 中華スープ	メバルの煮付け 厚揚げの煮物 もやしのお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉の塩麴焼き さつま芋の甘辛煮 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	マスのバター醤油焼き 蓮根の炒め煮 青菜の白和え ゆかり御飯 味噌汁	肉団子のクリーム煮 茸のソテー アスパラサラダ 御飯 スープ	サバの山椒煮 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 キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁	タラの葱塩焼き ひじきの煮物 旬菜の土佐かけ 御飯 味噌汁

エネルギー:1689	タンパク:70.3	エネルギー:1541	タンパク:65.4	エネルギー:1671	タンパク:57.1	エネルギー:1840	タンパク:72.8	エネルギー:1777	タンパク:59.5	エネルギー:1741	タンパク:78.7	エネルギー:1633	タンパク:56.9	エネルギー:1493	タンパク:61.6
脂質:52.8	食塩相当量:8.1	脂質:38.7	食塩相当量:8.2	脂質:48.7	食塩相当量:10.2	脂質:63.1	食塩相当量:9.5	脂質:49.5	食塩相当量:8.8	脂質:45.9	食塩相当量:9.3	脂質:48	食塩相当量:8.3	脂質:44	食塩相当量:7.1

※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

＜週間献立表＞
ソナーレ目白御留山

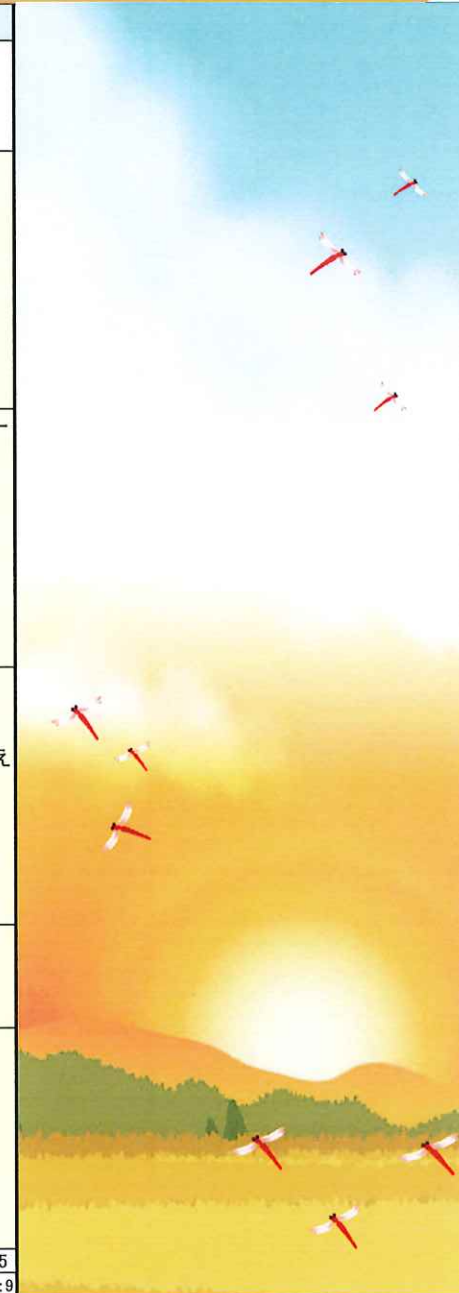
2024年9月25日～9月30日

旬の食材～しめじ～

しめじの選び方は①かさが小さく張りりと丸みがある②柄が太くしっかりしている
③株の根元まで弾力がある④一株にまとまって色が濃いものがよいとされています
しめじの栄養価はとても豊富で、肝臓の代謝や解毒作用の他に成長ホルモンを高める
効果があるので美容やダイエットに対し効果があります。



	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
朝	鶏肉と野菜の炒め物 しらすと若布のさっぱり和え	高野豆腐の煮物 二色野菜の辛子和え	スパニッシュオムレツ 野菜のマリネ	ウインナーと野菜の炒め物 長芋のしそ和え	和風ロールキャベツ 野菜の梅ドレ和え	五目野菜炒め おさつサラダ
和	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮	佃煮
食	御飯 味噌汁 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳	御飯 味噌汁 牛乳
朝	鶏肉と野菜の炒め物 じゃこサラダ	ソフト稲荷の洋風煮 二色野菜のドレかけ	スパニッシュオムレツ 野菜のマリネ	ウインナーと野菜の炒め物 ブロッコリーのマヨ和え	ロールキャベツ 野菜の梅ドレ和え	エビと野菜のソテー おさつサラダ
洋	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム	ジャム
食	パン ポターージュ 牛乳	パン スープ 牛乳	パン ポターージュ 牛乳	パン スープ 牛乳	パン スープ 牛乳	パン ポターージュ 牛乳
昼	 鳥の三浦半 グルメ	秋野菜のトマトパスタ ナゲット 盛合せサラダ スープ 果物	白身魚のしそ焼き 五目野菜煮 ほうれん草の香味かけ 御飯 清まし汁 果物	豚肉の甘味噌炒め 野菜つみれの煮物 印元の和え物 御飯 清まし汁 果物	海老フライ 蓮根の胡麻炒め 青梗菜の和え物 御飯 味噌汁 果物	豚井 旬菜の田楽 カリフラワーの甘酢和え 清まし汁 果物
おやつ	プリン	饅頭	メロンゼリー	カエデの実	ヨーグルトムース	レモンケーキ
夕食	アカウオの酒蒸し 和風だれ 煮奴 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁	アジフライ ぜんまいの煮物 カリフラワーの柚子香和え 御飯 味噌汁	肉豆腐 金平牛蒡 大根の浅漬け風 御飯 味噌汁	ブリ大根 卯の花 春雨の和え物 わかめ御飯 味噌汁	鶏肉のマヨ焼き 切り昆布の煮物 白菜の辛子和え 御飯 味噌汁	マスの塩焼き 豆腐の旨煮 二色浸し 御飯 味噌汁



エネルギー: 1577	タンパク: 64.9	エネルギー: 1866	タンパク: 89.7	エネルギー: 1686	タンパク: 64.7	エネルギー: 1642	タンパク: 64.3	エネルギー: 1830	タンパク: 56.3	エネルギー: 1820	タンパク: 67.5
脂質: 41.5	食塩相当量: 9.1	脂質: 54.4	食塩相当量: 8.6	脂質: 47.5	食塩相当量: 8.5	脂質: 46.7	食塩相当量: 8.5	脂質: 61	食塩相当量: 8.4	脂質: 59	食塩相当量: 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。