

＜週間献立表＞
ソナーレ目白御留山

2024年10月1日～10月8日



旬の食材～胡麻～

胡麻の成分の約半分を占めるのが脂質でそのほとんどがオレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸です。よく耳にする「セサミン」は胡麻にしか含まれない「ゴマリグナン」の一種で抗酸化作用があります。



	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
朝	スクランブルエッグ	魚河岸揚げの煮物	ベーコンと野菜のソテー	和風オムレツ	がんもの炊き合わせ	ツナと野菜の炒め物	さつま揚げと蕪の煮物	ハムエッグ
和	ハムサラダ	春菊のお浸し	長芋の柚子和え	グリーンサラダ	スパゲッティサラダ	パンプキンサラダ	なめ茸和え	温野菜の和え物
食	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝	スクランブルエッグ	魚河岸揚げのコンソメ煮	ベーコンと野菜のソテー	チーズオムレツ	ポークビーンズ	ツナと野菜のソテー	つくねバーグ	ハムエッグ
洋	ハムサラダ	春菊のマヨ和え	ポテトサラダ	グリーンサラダ	スパゲッティサラダ	パンプキンサラダ	茸サラダ	温野菜サラダ
食	ジャム デニッシュ スープ ジャム入りヨーグルト	ジャム パン ポターージュ 牛乳	ジャム パン スープ 牛乳	ジャム パン ポターージュ 牛乳	ジャム パン スープ 牛乳	ジャム パン スープ 牛乳	ジャム パン ポターージュ 牛乳	ジャム パン スープ 牛乳
昼	ハンバーグ	かき揚げ	味噌ラーメン	豚肉のしぐれ煮	房 州 戻 り 鯉 ラ ン チ	アカウオの照り焼き	ポークハヤシライス	サワラの柚庵焼き
食	じゃが芋のコンソメ煮 彩り野菜とカニの和え物 御飯 スープ 果物	はんぺんの炊合せ 秋野菜のおかか和え 御飯 味噌汁 果物	ギョウザ ザーサイ和え 果物	高野豆腐のくずあんかけ キャベツの昆布和え 御飯 清まし汁 果物		こんにやくの土佐煮 アスパラの和え物 御飯 味噌汁 果物	彩り野菜サラダ ピクルス コンソメスープ 果物	信田巻の煮物 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物
おやつ	抹茶ようかん	コーヒーロール	ストロベリーゼリー	紫芋饅頭	プリン	クレープ	抹茶ムース	バウムクーヘン
夕食	サバの味噌煮 印元と蒲鉾の炒め物 青菜のお浸し 御飯 清まし汁	鶏肉のパン粉焼き ベーコンと野菜のソテー 胡瓜とわかめの酢の物 御飯 スープ	肉団子と茄子の炒め物 厚揚げの含め煮 ブロッコリーのドレッシングかけ 御飯 味噌汁	アジの漬け焼き 里芋の煮っ転がし ほうれん草のお浸し 菜飯 味噌汁	蒸し鶏和風だれ 蓮根の煮物 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 カニシューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	ブリの煮付け さつま芋の大学芋風 キャベツの山葵和え 御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 焼きビーフン もやしとコーンの和え物 御飯 スープ
	エネルギー:1751 タンパク:66	エネルギー:1652 タンパク:59.1	エネルギー:1626 タンパク:57.5	エネルギー:1750 タンパク:77.7	エネルギー:1591 タンパク:69.3	エネルギー:1575 タンパク:68	エネルギー:1647 タンパク:62.9	エネルギー:1685 タンパク:65.1
	脂質:48 食塩相当量:8.9	脂質:47.1 食塩相当量:8.6	脂質:47.2 食塩相当量:10.7	脂質:45.5 食塩相当量:9	脂質:43 食塩相当量:9.6	脂質:43.5 食塩相当量:8.2	脂質:47.1 食塩相当量:9.2	脂質:51.2 食塩相当量:8.1

※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10月9日～10月16日

季節の食材～小豆～

小豆は秋に収穫し、乾燥させつつ保管されます。
高たんぱく低脂質で無機質やビタミンを多く含んでおり、
特にビタミンB1が多く、利尿作用やむくみ解消の効果が見られています。



	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)
朝 和 食	厚揚げと大根の旨煮 ブロッコリーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と茄子のソテー もやしの和え物 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	海老つみれの煮物 キャベツの胡桃和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	大根と彩り団子の煮物 水菜と豆腐の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ハムとトマトのマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	イカ団子と根菜の煮物 しらす和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのドレ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	鶏肉と茄子のソテー もやしのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ フレンチサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	海老つみれの洋風煮 キャベツの胡桃和え ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	大根と彩り団子のコンソメ煮 水菜のサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ ハムとトマトのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	イカ団子と根菜のカレー煮 コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼 食	豚肉の洋風仕立て チーズ焼き ツナサラダ 御飯 スープ 果物	茸あんかけそば 出し巻き玉子 二色浸し 果物	鶏肉の塩麴焼き 煮奴 海藻の和え物 御飯 味噌汁 果物	料理人一押し 国産牛料理	肉団子と春雨の煮物 野菜のコンソメ炒め 春菊の胡桃和え 御飯 清まし汁 果物	五目ちらし寿司 里芋のくずあんかけ 茄子とオクラの和え物 清まし汁 果物	豚肉と野菜の旨煮 蓮根の金平 印元の磯和え 御飯 清まし汁 果物	アジの塩焼き 厚揚げの塩炒め みぶ菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物
おやつ	青りんごゼリー	上用饅頭	ぶどうのムース		たいやき	オレンジゼリー	柚子饅頭	プリン
夕 食	白身魚のソテー イカつみれの煮物 旬菜の胡麻和え 御飯 味噌汁	焼肉 卵の花 浅漬け風 御飯 味噌汁	黄金カレイの生姜煮 蓮根のそぼろ炒め 青菜の和え物 ゆかり御飯 清まし汁	メバルの香味焼き 一口がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	白身フライ 五目煮 柔かイカの甘酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉のオイスター炒め シューマイ もやしのナムル 御飯 中華スープ	サワラの梅おほか焼 さつま芋の煮物 小松菜の生姜和え 御飯 味噌汁	ロールキャベツ 木耳と春雨の炒め物 浅利の酢の物 御飯 味噌汁

エネルギー:1578	タンパク:60.8	エネルギー:1670	タンパク:66.6	エネルギー:1712	タンパク:68.1	エネルギー:1583	タンパク:61.8	エネルギー:1797	タンパク:55.6	エネルギー:1611	タンパク:59.1	エネルギー:1726	タンパク:70.4	エネルギー:1575	タンパク:63.1
脂質:40.2	食塩相当量:8.5	脂質:45.7	食塩相当量:8	脂質:51.3	食塩相当量:9.8	脂質:38	食塩相当量:8.7	脂質:57.6	食塩相当量:8.3	脂質:31.9	食塩相当量:9.4	脂質:51.4	食塩相当量:8.9	脂質:39.2	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。

＜週間献立表＞
ソナーレ目白御留山

2024年10月17日～10月24日

～10月の健康管理～



涼しくなり空気の乾燥による疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけましょう。
バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、ポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHAを豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがよいと言われております。

	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)
朝 和 食	鶏肉と野菜の炒め物 花野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 野菜のしそ風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの炊合せ 胡瓜とわかめの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 和風サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	高野豆腐の煮物 茸のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 温野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ロールキャベツ 青梗菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	鶏肉と野菜のポトフ 花野菜サラダ 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 ポタージュ 牛乳	柔かつみれのクリーム煮 若布サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ボイルウインナー 盛合せサラダ ジャム パン スープ 牛乳	高野サンドの洋風煮 茸のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ 温野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老と野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ロールキャベツ 青梗菜のお浸し ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	芋煮うどん 千草焼き 秋茄子の南蛮漬け 果物	鶏肉の味噌焼き ぜんまいの煮物 めかぶとろろ 御飯 清まし汁 果物	 久々登場！ 秋の五島列島を 楽しむ	ビーフメンチカツ ひじきの炒り煮 カニカマと水菜の和え物 御飯 味噌汁 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物	豚肉の治部煮風 切り昆布の炒め物 春菊のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ブリの照り焼き 蓮根の甘辛煮 人参の白和え 御飯 清まし汁 果物	秋茄子とツナのトマトソースパスタ 南瓜のオープン焼き アスパラサラダ スープ 果物
おやつ	メロンゼリー	うさぎ饅頭	チョコムース	カスタードケーキ	フルーチェ(いちご)	今川焼き	ヨーグルトムース	どら焼き(カスタード)
夕食	フライ盛合せ 高野豆腐の含め煮 アスパラのゆかり和え 御飯 清まし汁	豆腐の五目あんかけ こんにやくのピリ辛炒め ほうれん草のお浸し わかめ御飯 味噌汁	タラの和風ムニエル がんもの煮物 小松菜の和え物 御飯 味噌汁	黄金カレイの山しょう煮 真砂炒め カリフラワーのドレかけ 御飯 味噌汁	チキンソテー マカロニのトマト煮 春雨の和え物 御飯 清まし汁	サパのおろしソースがけ 茄子の味噌炒め 野菜の塩ダレ和え 御飯 清まし汁	肉団子のシチュー 旬菜の炒め物 小松菜の和え物 御飯 スープ	アカウオの煮付け 切り干し大根の炒め煮 カリフラワーの柚子風味 菜飯 味噌汁
	エネルギー:1651 タンパク:66.4 脂質:39.9 食塩相当量:8.6	エネルギー:1654 タンパク:55.7 脂質:48.7 食塩相当量:9.1	エネルギー:1835 タンパク:67.1 脂質:68.8 食塩相当量:8.7	エネルギー:1667 タンパク:65.4 脂質:50.3 食塩相当量:9.2	エネルギー:2007 タンパク:87.7 脂質:68.7 食塩相当量:9.2	エネルギー:1636 タンパク:66.1 脂質:46.5 食塩相当量:8.7	エネルギー:1641 タンパク:62.7 脂質:46.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1729 タンパク:69.4 脂質:39.4 食塩相当量:9.8

※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

〈週間献立表〉
ソナーレ目白御留山

2024年10月25日～10月31日

旬の果物～みかん～



みかんは皮が柔らかく、甘くて食べやすい果物のひとつです。
ビタミンCが豊富に含まれており、1日3個で1日分のビタミンC必要量の半分を摂取できます。ビタミンCには免疫機能を高める作用があり、
風邪などの予防にもつながるので寒い時期には是非とも食べていただきたいです。

	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
朝 和 食	スパニッシュオムレツ トマトの甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の炒め物 春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 野菜のドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	がんもの含め煮 なめ茸和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の炒め物 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老つみれの煮物 長芋の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	スパニッシュオムレツ 野菜のマリネ ジャム パン ポターージュ 牛乳	鶏肉と野菜の炒め物 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ ハーブ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 茸サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムエッグ アスパラのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー 牛蒡サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	海老つみれの洋風煮 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	アジの塩こうじ焼き 金平牛蒡 ほうれん草のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	秋の相模湾 紅葉の鯛 赤い鯛	タラの酒蒸し 旬野菜の炒め物 とろろ芋 御飯 清まし汁 果物	エビピラフ グラタン 盛合せサラダ スープ 果物	タチウオの照り焼き 卵の花 二色浸し 御飯 清まし汁 果物	クリーミーコロッケ 茄子の炒め物 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁 果物	鶏南蛮そば 千草焼き 蕪の浅漬け風 果物
おやつ	ようかん		チョコドーナツ	いちごゼリー	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き
夕食	すき焼き煮 田楽盛合せ 三色なます 御飯 清まし汁	ハンバーグ 冬キャベツのコンソメ煮 印元のドレッシングかけ 御飯 スープ	八宝菜 ギョウザ ぜんまいのナムル 御飯 中華スープ	サケの南部焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 御飯 味噌汁	鶏肉の甘酢あんかけ さつま芋の旨煮 若布の三杯酢和え 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き 南瓜の旨煮 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	サワラの梅煮 竹輪の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1707 タンパク:61.1 脂質:47.1 食塩相当量:8.5	エネルギー:1693 タンパク:63.5 脂質:52.1 食塩相当量:9.9	エネルギー:1743 タンパク:66.3 脂質:51.8 食塩相当量:8.5	エネルギー:1648 タンパク:70.2 脂質:50.6 食塩相当量:9.4	エネルギー:1652 タンパク:64.5 脂質:47.8 食塩相当量:8.3	エネルギー:1673 タンパク:55.1 脂質:49.4 食塩相当量:7.7	エネルギー:1566 タンパク:70.4 脂質:34.2 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

