

<週間献立表>  
ソナーレ目白御留山

2024年11月1日～11月8日

11月3日 文化の日



「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨としている日です。  
明治日本国憲法が公布された日でもあり日本国憲法が平和と文化を重視していることから、「文化の日」と定められました。

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
朝食	和風オムレツ 浅利の酢の物 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	和風ロールキャベツ パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と厚揚げの炒め物 なめ茸おろし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜のソテー シーザーサラダ 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	アンサンプルエッグ 千切り野菜の梅和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
洋食	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	ポークビーンズ 水菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツ パンプキンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と厚揚げの炒め物 和風サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー シーザーサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	肉詰め稲荷の洋風煮 アスパラのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンプルエッグ 野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	肉団子の旨煮 蓮根と竹輪の炒め物 小松菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	サワラの西京焼き ツナと野菜のソテー アスパラの和え物 御飯 味噌汁 果物	豚肉の塩炒め 筍と車麩の土佐煮 トマトとコーンの和え物 御飯 味噌汁 果物	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	メバルの香味焼き 焼きビーフン 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	日本近海より	茸たっぷりパスタ チーズ焼き カリフラワーの甘酢 スープ 果物	白身魚フライ 五目炒め 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物
おやつ	コーヒーロールケーキ	フルーチェ	チョコまんじゅう	ヨーグルトムース	オムレットケーキ	ピーチゼリー	上用饅頭	いちごムース
夕食	白身魚の野菜あんかけ 里芋の白煮 花野菜の和え物 ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の味噌マヨ焼き さつま芋の旨煮 印元のドレ和え 御飯 清まし汁	タラちり 大根の胡麻炒め 旬菜の和え物 御飯 味噌汁	牛肉の山椒煮 切り昆布の炒め物 もやしと胡瓜のさっぱり和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏の和風ソース 里芋の煮物 大根の和え物 御飯 清まし汁	豚肉のオイスター炒め カリフラワーのドレがけ 小松菜のくるみお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの柚子香蒸し 蓮根の炒め物 旬菜のお浸し わかめ御飯 味噌汁	鶏肉の柔らか煮 高野豆腐の炊き合わせ 長芋の磯和え 御飯 清まし汁
	エネルギー:1586 タンパク:64.7 脂質:37 食塩相当量:9.4	エネルギー:1641 タンパク:67.9 脂質:52.6 食塩相当量:8.6	エネルギー:1746 タンパク:70.5 脂質:45.5 食塩相当量:7.6	エネルギー:1686 タンパク:63.2 脂質:50.7 食塩相当量:8.6	エネルギー:1776 タンパク:67.5 脂質:53.3 食塩相当量:9.1	エネルギー:1579 タンパク:62.5 脂質:41 食塩相当量:7.6	エネルギー:1571 タンパク:70 脂質:35.8 食塩相当量:9.6	エネルギー:1692 タンパク:60.8 脂質:56.4 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。

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11月9日～11月16日

日本の祭り～酉の市(とりのいち)～

毎年11月の鳥の日に行われるお祭りで、鳥にちなんだ神社やお寺で開催されます。  
商売繁盛のご利益があると言われ、運をかきこむ「熊手」が有名です。  
熊手は酉の市では欠かせない縁起物で、熊手を求めて多くの参拝者が集まります。  
11月最初の酉の日を「一の酉」として次が「二の酉」、次が「三の酉」と続きます。



	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	
朝食	海老と青菜の炒め物 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ トマトの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 コーンと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと野菜の塩炒め 人参の白和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ ツナと玉葱の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの煮物 白菜のドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
朝食	海老と青菜のソテー マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 春雨サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	彩り団子の洋風煮 コーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ツナと野菜のソテー 人参の白和え ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ツナサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	柔かつみれのコンソメ煮 白菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	
昼食	ハンバーグ茸ソースかけ 里芋の田楽 キャベツの胡麻和え 御飯 清まし汁 果物	サバの梅煮 竹輪と野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	三色丼 豆腐のカニあんかけ 胡瓜の酢の物 清まし汁 果物	かき揚げ さつま芋と昆布の煮物 アボカドサラダ 御飯 味噌汁 果物	 <b>秋の 大山鶏ランチ</b>		うま塩ラーメン 焼き餃子 ナムル 果物	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋の甘煮 しらたきの和え物 御飯 味噌汁 果物	ブリのみりん醤油焼き 蕪のくずあん 印元のお浸し 御飯 清まし汁 果物
おやつ	ショコラマフィン	プリン	ふわふわワッフル	ストロベリームース	南瓜まんじゅう	抹茶ゼリー	いちごマフィン	バニラムース	
夕食	黄金カレイの照りだれ焼き ぜんまいの炒め物 オクラの和え物 御飯 味噌汁	ポークソテー 大豆の煮物 みどり酢 御飯 味噌汁	サワラの酒蒸し 南瓜の煮物 茄子のお浸し 御飯 清まし汁	豚肉のピカタ 大根の金平 もやしのお浸し 御飯 味噌汁	白身魚の和風ムニエル 厚揚げの煮物 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き ポトフ 赤蕪のサラダ 御飯	白糸鱈の焼南蛮 卵の花 青梗菜のお浸し 菜飯 味噌汁	麻婆豆腐 エビシューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	
	エネルギー:1577 タンパク:64.9 脂質:40.1 食塩相当量:8.4	エネルギー:1700 タンパク:70.4 脂質:59.4 食塩相当量:9.3	エネルギー:1629 タンパク:64.9 脂質:39.1 食塩相当量:9.6	エネルギー:1842 タンパク:61.4 脂質:63.3 食塩相当量:8.6	エネルギー:1565 タンパク:64.5 脂質:33.6 食塩相当量:8.4	エネルギー:1571 タンパク:65.1 脂質:45.1 食塩相当量:7.3	エネルギー:1688 タンパク:68.1 脂質:44.1 食塩相当量:9.3	エネルギー:1580 タンパク:59.7 脂質:43.7 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11月17日～11月24日

旬の食材～春菊～



食べるのは冬ですが、春に花を咲かせるため春菊と呼ばれます。  
香りの成分であるペリラルデヒドには呼吸器系や胃腸を整える成分があり、  
食べる風邪薬とも呼ばれています。

	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
朝 和 食	ウインナー炒め物 アスパラのポン酢かけ 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	巣ごもり玉子 温野菜 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜のソテー しらすと若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸揚げの煮物 ほうれん草の香味かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンプルエッグ 和風サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 ミックスサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ウインナーソテー 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 青梗菜のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	巣ごもり玉子 ポイル野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー じゃこサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ ほうれん草の香味かけ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンプルエッグ ハムサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー ブロッコリーサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ ミックスサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	チキンソテー マカロニと野菜のトマト煮 春菊の柚子風味 御飯 スープ 果物	ハヤシライス ミモザサラダ ピクルス スープ 果物	ポークジンジャー 冬瓜の煮物 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物	大地の恵み 秋野菜料理	牛肉うどん 海老真丈の炊き合わせ 蕪の浅漬け風 果物	アカウオの粕漬け 金平牛蒡 長芋のわさび和え 御飯 清まし汁 果物	豚肉の柔らかか煮 大学芋風 青菜の生姜和え 御飯 清まし汁 果物	黄金カレーの煮付け 蓮根の胡麻炒め 胡瓜の梅和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	薄皮まんじゅう	チョコムース	たいやき	コーヒーゼリー	カステラ	南瓜プリン	柚子まんじゅう	フルーチェ(ピーチ)
夕食	タチウオの煮付け 花野菜と舞茸の炒め物 とろろ芋 御飯 味噌汁	南瓜コロッケ 竹輪と筍の炊合せ もやしの胡桃和え 御飯 味噌汁	メバルの蒲焼き ひじきの炒り煮 ブロッコリーのおかか和え 御飯 清まし汁	クリームシチュー 茸のソテー イタリアンサラダ 御飯 スープ	サワラの柚庵焼き 大根のそぼろ煮 茄子のお浸し ゆかり御飯 味噌汁	肉豆腐 印元の炒め物 青梗菜の辛子和え 御飯 味噌汁	マスの塩焼き 厚揚げの煮物 春雨サラダ 御飯 味噌汁	チキンムニエル 大豆と切り昆布の煮物 水菜のお浸し 御飯 清まし汁
	エネルギー:1817 タンパク:64.1 脂質:66.3 食塩相当量:8.1	エネルギー:1730 タンパク:55.1 脂質:58.6 食塩相当量:9.1	エネルギー:1680 タンパク:68.2 脂質:54.3 食塩相当量:8	エネルギー:1699 タンパク:63.4 脂質:52.3 食塩相当量:8.7	エネルギー:1609 タンパク:64.7 脂質:43.7 食塩相当量:9.1	エネルギー:1736 タンパク:69.9 脂質:48.5 食塩相当量:10	エネルギー:1686 タンパク:68 脂質:44.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1761 タンパク:67.3 脂質:55.5 食塩相当量:8.2

※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11月25日～11月30日

11月の体調管理



気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪をひく人が増え始めます。風邪予防にはウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。低脂肪ながら免疫物質のもととなるたんぱく質を多く含む鶏肉や、喉や鼻の粘膜を保護するビタミンAが豊富なかぼちゃを積極的に召し上がってください。

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
朝食	信田巻きの炊合せ 小松菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子と野菜の旨煮 長芋の磯和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 印元の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ カリフラワーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	がんもと野菜の含め煮 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	海老つみれのコンソメ煮 小松菜のドレッシングかけ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ベーコンエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と野菜のコンソメ煮 長芋の磯和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 印元の胡麻和え ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ カリフラワーのドレ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	ポークビーンズ スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	五目ちらし寿司 野菜の揚げ出し もやしの青じそ和え 清まし汁 果物	アジの漬け焼き 鍋しぎ 青菜の白和え 御飯 味噌汁 果物		味噌ラーメン ギョウザ ザーサイ和え 果物	サバの照り焼き 里芋の煮っ転がし ほうれん草のお浸し 御飯 清まし汁 果物	蒸し鶏 さつま芋の煮物 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物
おやつ	カスタードワッフル	ストロベリーゼリー	ミニマフィン	チョコムース	今川焼	南瓜プリン
夕食	ブリの照焼き 蕪の炊き合わせ 二色和え 御飯 味噌汁	牛肉と野菜の生姜煮 じゃが芋の炒め物 キャベツのお浸し 御飯 スープ	鶏肉の治部煮 切干大根の生姜風味炒め 胡瓜の酢の物 御飯 味噌汁	ロールキャベツ 南瓜のオープン焼き 旬菜のマリネ 御飯 味噌汁	豚肉の和風炒め 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのドレッシングかけ 御飯 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ 蓮根とひじきの炒め煮 三色野菜の和え物 わかめ御飯 清まし汁
	エネルギー:1620 タンパク:54.2 脂質:43.4 食塩相当量:8.8	エネルギー:1639 タンパク:62.2 脂質:46.1 食塩相当量:7.8	エネルギー:1692 タンパク:57.1 脂質:47.8 食塩相当量:9.4	エネルギー:1552 タンパク:52.1 脂質:31 食塩相当量:9.1	エネルギー:1661 タンパク:68.9 脂質:47.3 食塩相当量:7.8	エネルギー:1687 タンパク:65.1 脂質:46 食塩相当量:9.2

※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。

