

ソナーレ目白御留山

2023年12月1日～12月8日

12月～師走(しわす)～

年末は、昔から新年を迎えるために皆が忙しい時期です。
普段は、悠然とかまえていて、焦るところなんて見る事のない師と
呼ばれる人も、さすがの年末は忙しく小走りに走っている様子を表しています。



	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
朝 和 食	オムレツ カリフラワーのドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	がんと野菜の含め煮 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔らかかつみれの煮物 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと青菜の炒め物 なめ茸おろし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 蕪の甘酢漬け 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子の旨煮 ブロッコリーのピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 もやしの香味和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スクランブルエッグ 和風サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	オムレツ カリフラワーのドレ和え ジャム パン ポタージュ 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	柔らかかつみれのクリーム煮 アスパラサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと青菜のソテー 茸マリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ 蕪のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子のコンソメ煮 温野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と野菜のクリーム煮 もやしのマヨ和え 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 ポタージュ 牛乳
昼 食	サバの照り焼き 里芋の煮つ転がし ほうれん草のお浸し 御飯 清まし汁 果物	蒸し鶏 じゃが芋の炊合せ 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	あらびきビーフメンチカツ こんにやくの土佐煮 春菊の生姜風味 御飯 味噌汁 果物	カレーライス 彩りサラダ 福神漬け コンソメスープ 果物	サワらのみりん醤油焼き ぜんまいの煮物 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	豚肉のトマト煮 南瓜のチーズ焼き ツナサラダ 御飯 スープ 果物	たぬきそば いか団子のカニあんかけ 玉子豆腐 果物	鶏肉の茸あんかけ 煮奴 海草の和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	南瓜プリン	コーヒーロール	ぶどうゼリー	乳菓饅頭	抹茶ムース	オムレットケーキ	青りんごゼリー	黒胡麻饅頭
夕食	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	八宝菜 カニシューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	クロムツの煮付け 焼き豆腐の田楽 キャベツの山葵和え 御飯 清まし汁	鶏肉の唐揚げネギソース さつま芋の煮物 大根サラダ 御飯 スープ	白身魚のちゃんちゃん焼き さつま揚げの煮物 旬菜の和え物 御飯 清まし汁	焼肉 卵の花 小松菜の土佐がけ 御飯 味噌汁	ヒラスの梅煮 蓮根の炒め物 とろろ芋 御飯 清まし汁

エネルギー:1653 タンパク:69.4 エネルギー:1717 タンパク:64.8 エネルギー:1685 タンパク:56.1 エネルギー:1651 タンパク:60.5 エネルギー:1726 タンパク:64.2 エネルギー:1694 タンパク:67.9 エネルギー:1642 タンパク:63 エネルギー:1703 タンパク:66.8
脂質:50.2 食塩相当量:7.7 脂質:48.1 食塩相当量:8.7 脂質:48.7 食塩相当量:8.3 脂質:47.1 食塩相当量:8.8 脂質:54.1 食塩相当量:7.7 脂質:51.2 食塩相当量:8.6 脂質:42 食塩相当量:9 脂質:48.4 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

ソナーレ目白御留山

2023年12月9日～12月16日

旬の食材～大根～



大根は、秋から冬にかけて一番おいしい時期です。
 このころのものは甘みも強くみずみずしいのが特徴です。
 辛み成分のソチオシアナートには血液をサラサラしたり
 殺菌作用などがあります。



	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
朝 和 食	海老と厚揚げの炒め物 しらすと胡瓜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ジャーマンポテト 京菜のドレッシング和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソフト稲荷の煮物 オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 旬菜の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉じゃが キャベツのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と青菜の炒め物 花野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 千切り野菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 胡瓜とわかめの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	海老と厚揚げの炒め物 じゃこサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ジャーマンポテト 京菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	ソフト稲荷のコンソメ煮 オクラのドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	巣ごもり玉子 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉じゃが キャベツのマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老と青菜のソテー 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	柔かつみれのコンソメ煮 若布サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食		フライ盛合せ 野菜のコンソメ炒め ミモザサラダ 御飯 清まし汁 果物	カニピラフ マカロニグラタン 盛合せサラダ スープ 果物	豚肉の生姜焼き 風呂吹き大根 白菜の土佐がけ 御飯 清まし汁 果物	サバの蒲焼き風 車麩の含め煮 季節野菜のしそ和え 御飯 清まし汁 果物	カレーうどん 南瓜の炊合せ 浅漬け風 果物	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 果物	
おやつ	ぶどうのムース	焼きドーナツ	オレンジゼリー	カスタードワッフル	フルーチェ(いちご)	ショコラマフィン	プリン	薄皮饅頭
夕食	アカウオの酒蒸し ふくさ焼き 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	白身魚の香味焼き 切り干し大根の煮物 柔らかイカの甘酢和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉のオイスター炒め 根菜と茸の煮物 長芋のさっぱり和え 御飯 中華スープ	ブリの柚庵焼き さつま芋の旨煮 小松菜の香味和え 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ	鶏肉の治部煮 木耳と玉子の炒め物 カニの酢の物 御飯 味噌汁	メバルの野菜あんかけ 長芋のピリ辛炒め ほうれん草のお浸し 菜飯 味噌汁	タラのムニエルタルタルソースかけ じゃが芋の細切り炒め カリフラワーのドレかけ 御飯 スープ

エネルギー:1619 タンパク:68.2 エネルギー:1780 タンパク:69.1 エネルギー:1661 タンパク:56.1 エネルギー:1687 タンパク:65.1 エネルギー:1572 タンパク:66.9 エネルギー:1679 タンパク:60.7 エネルギー:1750 タンパク:72.3 エネルギー:1774 タンパク:58.6
 脂質:44.4 食塩相当量:8.6 脂質:56.2 食塩相当量:10 脂質:56.5 食塩相当量:8.5 脂質:53.6 食塩相当量:8 脂質:43.8 食塩相当量:8.4 脂質:47.6 食塩相当量:9.1 脂質:55.6 食塩相当量:9 脂質:59.3 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

ソナーレ目白御留山

2023年12月17日～12月24日

冬至の行事食 ～南瓜～



冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。かぼちゃは別名「なんきん」で運盛りのひとつです。ビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。かぼちゃの収穫時期は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあります。

	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)
朝 和 食	アンサンプルエッグ 青菜のポン酢かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子と大豆の煮物 茸のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き ポイル野菜の胡麻風味 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	京風がんもの炊合せ キャベツのゆかり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スクランブルエッグ 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	カニカマと野菜の炒め物 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 盛合せサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	アンサンプルエッグ 青菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 茸のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き ポイル野菜の胡麻風味 ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	カニカマと青菜のソテー マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 盛合せサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	和風ハンバーグ 筍の含め煮 アスパラのピーナッツ和え 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス 盛合せサラダ ピクルス スープ 果物	ロールキャベツ ベーコンとアスパラのソテー グリーンサラダ 御飯 スープ 果物	クロムツの漬け焼き さつま芋の煮物 カリフラワーの和え物 御飯 味噌汁 果物	ナポリタン ナゲット ほうれん草のドレッシングかけ スープ 果物	鶏の照り焼き 冬至南瓜 白菜の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	ブリのみりん焼き イカと里芋の煮物 人参の白和え 御飯 味噌汁 果物	
おやつ	メロンゼリー	イチゴマフィン	ヨーグルトムース	どら焼き	マロンババロア	南瓜饅頭	コーヒーゼリー	
夕食	黄金カレイの山椒焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁	クリームコロケ 切り昆布の炒め物 小松菜の和え物 御飯 清まし汁	アジの照焼き 里芋の田楽 野菜の塩ダレ和え 御飯 清まし汁	すき焼き風 金平牛蒡 三色なます 御飯 味噌汁	豚肉の炒め物 シューマイ 中華和え 御飯 中華スープ	サワラの煮付け ぜんまいの炒め物 ほうれん草の和え物 御飯 味噌汁	肉団子の甘酢あんかけ 切干大根の含め煮 水菜の和え物 御飯 清まし汁	アカウオの照焼き 茄子の甘辛炒め 旬菜の和え物 わかめ御飯 清まし汁

エネルギー:1615 タンパク:61.9 エネルギー:1622 タンパク:51.8 エネルギー:1689 タンパク:62 エネルギー:1695 タンパク:61 エネルギー:1696 タンパク:63.8 エネルギー:1724 タンパク:66 エネルギー:1671 タンパク:61 エネルギー:1562 タンパク:62.6
 脂質:39.5 食塩相当量:10.3 脂質:48.1 食塩相当量:9.1 脂質:45.3 食塩相当量:8.8 脂質:43.1 食塩相当量:8.6 脂質:55.6 食塩相当量:8.9 脂質:52.1 食塩相当量:7.5 脂質:48.8 食塩相当量:8.9 脂質:45.4 食塩相当量:8.6

※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

ソナーレ目白御留山

2023年12月25日～12月31日

ご挨拶

2023年もいよいよ残すところあと僅かとなりました。
今年も毎日お食事を召し上げて頂いた皆様に熱い御礼と感謝の言葉を述べさせて頂きたいと思っております。
2024年も感謝の気持ちを忘れず、精進して参りたいと思っております。



	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
朝 和 食	肉じゃが 小松菜のおかか和え 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	魚河岸揚げの煮物 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の炒め物 スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 温野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	つみれと野菜の旨煮 キャベツのドレッシングがけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子の旨煮 アスパラの柚香和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ジャーマンポテト 小松菜のドレ和え ジャム パン ポタージュ 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	魚河岸揚げのコンソメ煮 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉と野菜のソテー スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ 温野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	つみれと野菜の旨煮 キャベツのピーナツ和え ジャム パン スープ 牛乳	肉団子の旨煮 アスパラサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	三色丼 切り昆布と厚揚げの煮物 野菜の塩ダレ和え 味噌汁 果物	サバの南部焼き 田楽二種盛り 若布の和え物 御飯 清まし汁 果物	豚肉の生姜焼き 南瓜の旨煮 青梗菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	メバルの煮付け 細切り野菜のソテー 印元の和え物 御飯 味噌汁 果物	蒸し鶏 焼きビーフン しらす和え 御飯 スープ 果物	アジの艶煮 じゃが芋のソテー カニと若布の酢の物 御飯 清まし汁 果物	年越しそば がんもの炊合せ 青菜の胡麻和え 果物
おやつ	チョコムース	カステラ	いちごムース	カスタードケーキ	オレンジゼリー	ミニマフィンショコラ	杏仁豆腐
夕食	クリームシチュー ハムと野菜のソテー コーンサラダ 御飯 スープ	海老フライ 里芋の煮物 カリフラワードレッシング和え 御飯 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ 卯の花 なめ茸かけ 御飯 味噌汁	フライ盛合せ 筍の土佐煮 春菊の辛子和え 御飯 味噌汁	ロールキャベツ 蓮根の金平 茄子のしそ和え わかめ御飯 味噌汁	豚肉のしぐれ煮 旬菜の炒め物 白和え 御飯 清まし汁	サワラの粕漬け焼き さつま芋の旨煮 蕪の塩昆布和え 御飯 清まし汁

エネルギー:1721	タンパク:68.3	エネルギー:1699	タンパク:64.6	エネルギー:1717	タンパク:63.3	エネルギー:1607	タンパク:57.8	エネルギー:1694	タンパク:57.1	エネルギー:1685	タンパク:65	エネルギー:1635	タンパク:65.4
脂質:47.6	食塩相当量:9	脂質:48.2	食塩相当量:9	脂質:43.4	食塩相当量:8.7	脂質:42.2	食塩相当量:9	脂質:46.1	食塩相当量:9.4	脂質:44	食塩相当量:9.4	脂質:39.3	食塩相当量:8.5

※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。