

<週間献立表>
ソナーレ目白御留山

2025年1月1日～1月8日

新年のご挨拶



新年おめでとうございます。
美味しいお食事を皆様に届けられるように
厨房スタッフ一同、一丸となって取り組んで参ります。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



	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	 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	 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 じゃこサラダ 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	 醤油ラーメン 焼餃子 ナムル 果物	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 果物	牛肉の甘辛炒め 豆腐の田楽 水菜の和え物 御飯 清まし汁 果物	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 果物	親子丼 厚揚げの旨煮 海草の青じそ和え 清まし汁 果物	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 果物	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 果物	
おやつ	祝い菓子	南瓜ババロア	薄皮まんじゅう	フルーチェ(メロン)	ショコラマフィン	プリン	上用まんじゅう	メロンゼリー
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	メバルの柚庵焼き 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:1430 タンパク:62.8 脂質:30.8 食塩相当量:6.9	エネルギー:1696 タンパク:76.7 脂質:41.3 食塩相当量:10.2	エネルギー:1758 タンパク:68.8 脂質:46.5 食塩相当量:8.3	エネルギー:1704 タンパク:65.1 脂質:56.3 食塩相当量:8	エネルギー:1806 タンパク:72.6 脂質:61.3 食塩相当量:8.5	エネルギー:1696 タンパク:69.3 脂質:46.8 食塩相当量:9	エネルギー:1740 タンパク:75.5 脂質:49.3 食塩相当量:9.3	エネルギー:1549 タンパク:50.4 脂質:46.8 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

＜週間献立表＞
ソナーレ目白御留山

2025年1月9日～1月16日

旬の食材～白菜～

白菜は本格的に寒くなり、霜が降りる頃に旬を迎えます。
寒さに耐えるように葉がギュッと結球して、甘味が増します。
くせのない白菜はどんな食材とも相性が良く、鍋や和え物など
どんな調理法でも美味しく食べられる冬には欠かせない食材です。



	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 ポ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
朝食	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 ポターージュ 牛乳	目玉焼き 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 カニ入りサラダ ジャム パン ポターージュ 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 海老真丈の炊き合わせ 小松菜のお浸し 果物	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 果物	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 果物	鶏肉の塩麴焼き 里芋の旨煮 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス パンプキンサラダ ピクルス スープ 果物	ポークジンジャー 蕪の炊合せ カニの二杯酢 御飯 味噌汁 果物	<p>岩手県いわい鶏 新春ランチ</p>	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 果物
おやつ	焼きドーナツ	チョコババロア	おしるこ	イチゴマフィン	オレンジムース	ロールケーキ		フルーチェ
夕食	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:1747	タンパク:61.7	エネルギー:1697	タンパク:67.9	エネルギー:1659	タンパク:62.7	エネルギー:1757	タンパク:69.7	エネルギー:1706	タンパク:62.6	エネルギー:1795	タンパク:71.8	エネルギー:1655	タンパク:59.4	エネルギー:1744	タンパク:80.9
脂質:43.4	食塩相当量:10	脂質:48.4	食塩相当量:8.9	脂質:46.1	食塩相当量:8.8	脂質:53.9	食塩相当量:8.8	脂質:57.6	食塩相当量:8.7	脂質:53.8	食塩相当量:8.6	脂質:51.7	食塩相当量:8.4	脂質:43.1	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

2025年1月17日～1月24日

季節の言葉～大寒(だいかん)～

2024年1月20日は大寒です。

一年で最も寒さの厳しい時期にあたります。

凍り豆腐や寒天、酒や味噌などは大寒の厳しい寒さを利用して作られます。



	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)
朝食	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
朝食	アンサンブルエッグ 野菜のマリネ ジャム パン ポターージュ 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 ポターージュ 牛乳
昼食	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 果物	ホイコーロー 春巻き ナムル 御飯 中華スープ 果物	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 果物	豚丼 旬菜の田楽 温泉玉子 清まし汁 果物	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 果物	冬の味探訪	あんかけうどん イカ真丈の炊き合わせ 浅漬け風 果物	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 果物
おやつ	ぶどうムース	ふわふわワッフル	青りんごゼリー	コーヒーロール	バナナムース	今川焼	フルーツ杏仁	マフィン
夕食	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:1711 タンパク:62.4 脂質:48.2 食塩相当量:9.8	エネルギー:1597 タンパク:63.1 脂質:41 食塩相当量:9.5	エネルギー:1740 タンパク:64.8 脂質:50.8 食塩相当量:7.7	エネルギー:1675 タンパク:67.8 脂質:48.1 食塩相当量:8.1	エネルギー:1755 タンパク:60.8 脂質:58.5 食塩相当量:10	エネルギー:1719 タンパク:69.5 脂質:47 食塩相当量:9	エネルギー:1593 タンパク:61.2 脂質:40.8 食塩相当量:9.3	エネルギー:1485 タンパク:56.5 脂質:31.9 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

2025年1月25日～1月31日

季節の花～梅～

お花見と言えば「桜」が思い浮かびますが、奈良時代より前では花と言えば「梅」と言われていました。学問の神様と言われる菅原道真が最も好きだった梅の花は、全国の天神様のシンボルとしても親しまれています。



	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し 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し 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 果物	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 果物	カレーライス 盛合せサラダ 福神漬け スープ 果物	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 果物	山中湖 富士ヶ嶽ポーク	おかめうどん 竹輪の磯部揚げ 蕪の浅漬け風 果物	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 果物
おやつ	フルーチェ(ピーチ)	抹茶ムース	ぶどうゼリー	乳菓まんじゅう	いちごムース	たい焼き	オレンジゼリー
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	鶏肉の柚庵焼き 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:1755	タンパク:73.4	エネルギー:1776	タンパク:67.5	エネルギー:1717	タンパク:65.2	エネルギー:1606	タンパク:68	エネルギー:1584	タンパク:61.9	エネルギー:1547	タンパク:61.9	エネルギー:1716	タンパク:68.2
脂質:64.1	食塩相当量:9.8	脂質:52.1	食塩相当量:8.2	脂質:52	食塩相当量:8.8	脂質:41	食塩相当量:7.4	脂質:40	食塩相当量:8.4	脂質:27.5	食塩相当量:8.9	脂質:49	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。