

ソナーレ目白御留山

2023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(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)
朝食	ひき肉と厚揚げの炒め物 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老つみれの煮物 青菜のツナ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 浅利の酢の物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉とがんともの含め煮 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	魚河岸揚げの煮物 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
朝食	ひき肉と野菜の炒め物 牛蒡サラダ ジャム パン ポタージュ 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	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	魚河岸揚げの洋風煮 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
昼食	豚肉の生姜焼き 南瓜の旨煮 白菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	鶏南蛮そば 千草焼き 長芋のさっぱり和え 果物	肉団子の旨煮 ツナと野菜のソテー もやしとコーンの和え物 御飯 味噌汁 果物	白身魚の野菜あんかけ 里芋の白煮 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	豚肉の塩炒め 筈と車麩の土佐煮 アスパラの和え物 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	蒸し鶏の和風ソース 焼きビーフン 青梗菜のお浸し 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
夕食	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	ブリの照焼き 蕪の炊き合わせ 二色和え 御飯 味噌汁	サワラの西京焼き さつま芋の旨煮 花野菜の和え物 わかめ御飯 清まし汁	鶏肉の味噌マヨ焼き 蓮根と竹輪の煮物 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	メバルの香味焼き 煮奴 京菜の和え物 御飯 清まし汁	肉じゃがコロッケ 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	豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のくるみ和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1677	タンパク:52.1	エネルギー:1540	タンパク:67.8	エネルギー:1614	タンパク:66.3	エネルギー:1640	タンパク:66.8	エネルギー:1737	タンパク:71.8	エネルギー:1671	タンパク:57.8	エネルギー:1731	タンパク:56.9	エネルギー:1634	タンパク:66.2
脂質:45.5	食塩相当量:7.6	脂質:39.2	食塩相当量:7.6	脂質:44.1	食塩相当量:9.4	脂質:42.6	食塩相当量:8.6	脂質:48.6	食塩相当量:7.6	脂質:43.3	食塩相当量:8.2	脂質:58.6	食塩相当量:9.4	脂質:39.6	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

ソナーレ目白御留山

2023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(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)							
朝食	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 千切り野菜の梅和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	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炒め物 春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ コーンと野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 もやしの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ツナと野菜の塩炒め オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳							
朝食	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 野菜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	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 ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ コーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	彩り団子の洋風煮 もやしのマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ツナと野菜のソテー オクラと茸のドレ和え ジャム パン スープ 牛乳							
昼食	うま塩ラーメン 焼き餃子 ナムル 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	ハンバーグ茸ソースかけ 里芋の田楽 旬菜の胡麻和え 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	白身魚の和風ムニエル さつま芋と昆布の煮物 アボカドサラダ 御飯 味噌汁 果物		茸あんかけパスタ チーズ焼き カリフラワーの甘酢 スープ 果物							
おやつ	いちごムース	ショコラマフィン	プリン	カスタードワッフル	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						
夕食	アカウオの柚子香蒸し 蓮根の炒め物 キャベツのお浸し ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉の柔らか煮 金平牛蒡 長芋の磯和え 御飯 清まし汁	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 柔かイカの甘酢和え 御飯 味噌汁	南瓜コロッケ 蓮根の炒め煮 茸のお浸し 御飯 清まし汁	豚肉のピカタ 大根の金平 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	サワラの味噌焼き 南瓜の煮物 青菜のお浸し 御飯 味噌汁	ミートローフ 冬野菜のポトフ 赤蕪のサラダ 御飯 果物							
エネルギー:1596 タンパク:72.6 脂質:37.5 食塩相当量:9.4		エネルギー:1609 タンパク:55.9 脂質:47.5 食塩相当量:9.4		エネルギー:1590 タンパク:64.6 脂質:44.1 食塩相当量:8.1		エネルギー:1783 タンパク:72.4 脂質:61.9 食塩相当量:9		エネルギー:1680 タンパク:53.3 脂質:50.9 食塩相当量:8.8		エネルギー:1769 タンパク:67.1 脂質:54.4 食塩相当量:8.7		エネルギー:1491 タンパク:66.1 脂質:30 食塩相当量:8.6		エネルギー:1699 タンパク:60.6 脂質:48.5 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。

ソナーレ目白御留山

2023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(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
朝食	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	ウィンナー炒め物 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 青梗菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 ボイル野菜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 しらすと若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子と野菜の旨煮 ほうれん草の香味かけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 和風サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	オムレツ ツナサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	柔かつみれのコンソメ煮 白菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	ウィンナーソテー 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 ボイル野菜サラダ 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 ほうれん草のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ ハムサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋の煮物 しらたきの和え物 御飯 味噌汁 果物	ブりのみりん醤油焼き 蕪のくずあん 印元のお浸し 御飯 清まし汁 果物	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 柔らかイカの煮物 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物		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 金平炒め キャベツのピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ	バニラムース	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
夕食	白糸タラの焼南蛮 厚揚げの煮物 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	タチウオの煮付け 舞茸と花野菜のソテー とろろ芋 御飯 味噌汁	かき揚げ 竹輪と筍の炊合せ もやしの胡桃和え 御飯 味噌汁	メバルの照焼 ひじきの炒り煮 ほうれん草のおかかかけ 御飯 清まし汁	クリームシチュー 茸のソテー アスパラサラダ 御飯 スープ	サワラの袖庵焼き 里芋のそぼろ煮 茄子の焼き浸し わかめ御飯 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
	エネルギー:1720 タンパク:70.8 脂質:49.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1613 タンパク:59.7 脂質:41.5 食塩相当量:8.3	エネルギー:1773 タンパク:63.3 脂質:65.7 食塩相当量:7.8	エネルギー:1664 タンパク:57 脂質:49.8 食塩相当量:9.4	エネルギー:1696 タンパク:65.3 脂質:56.3 食塩相当量:8.1	エネルギー:1641 タンパク:62.9 脂質:46.1 食塩相当量:8.4	エネルギー:1608 タンパク:66.7 脂質:49.8 食塩相当量:9.2	エネルギー:1741 タンパク:68.2 脂質:46.1 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

ソナーレ目白御留山

2023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のど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とってください。

	11月25日(土)	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
朝食	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	海老つみれの煮物 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	魚河岸揚げの煮物 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
朝食	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	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	魚河岸揚げのコンソメ煮 印元の胡麻ドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	豚肉の柔らか煮 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	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 青菜のお浸し 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
おやつ	フルーチェ(ピーチ)	ふわふわワッフル	ストロベリーゼリー	ミニマフィン	チョコムース	今川焼
夕食	マスの塩焼き がんもの煮物 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	豚肉のしぐれ煮 卵の花 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁	クリームコロッケ じゃが芋の炒め物 コールスローサラダ 御飯 スープ	牛肉と野菜の生姜煮 海老と野菜のソテー 胡瓜と茸の酢の物 御飯 味噌汁	和風ロールキャベツ 厚揚げの炒め物 キャベツの昆布和え 御飯 味噌汁



エネルギー:1701	タンパク:69.6	エネルギー:1783	タンパク:71	エネルギー:1554	タンパク:48	エネルギー:1752	タンパク:57.6	エネルギー:1567	タンパク:63.9	エネルギー:1620	タンパク:55.9
脂質:49.3	食塩相当量:8.8	脂質:60.1	食塩相当量:8.1	脂質:35.1	食塩相当量:8.1	脂質:55.9	食塩相当量:8.4	脂質:34.8	食塩相当量:9	脂質:30.2	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。