

<週間献立表>  
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵  
2024年3月1日～3月8日

季節の行事・桃の節句・3月3日



日本では女の子の健やかな成長を願って雛人形を飾り、桃の花を愛でます。  
桃の節句に食べられるちらし寿司の具材にはそれぞれ願いが込められており  
はすは「穴が開いている」見通しの良い人生」海老の赤い色は「強い生命力」を  
意味しています。

	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)
朝 和 食	ベーコンと野菜の和風ポトフ パスタサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉詰め稻荷の煮物 アスパラのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ 野菜の胡麻ドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と青菜の炒め物 もやしのマヨネーズ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉じゃが 野菜の塩昆布和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の炒め物 春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	巣ごもり玉子 蕪とじゃこの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 小松菜の土佐和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ベーコンと野菜のポトフ パスタサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ミートボールのクリーム煮 アスパラのドレッシング和え 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 ポタージュ 牛乳	海老と青菜のソテー もやしのマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	牛肉とじゃが芋のトマト煮 ルッコラ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	巣ごもり玉子 じゃこ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉と野菜のコンソメ煮 小松菜のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	アジの山椒煮 茄子の田楽 ほうれん草のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	牛肉のすき煮風 絹さやの炒め物 長芋の海苔和え 御飯 清まし汁 果物	五目ちらし寿司 鱸の天ぷら 春菊の辛子和え 清まし汁 果物	親子丼 煮奴 菜の花の生姜和え 味噌汁 果物	白身魚の和風ムニエル 大根のカニあんかけ 印元の和え物 御飯 味噌汁 果物	豚肉のピカタ 旬野菜のソテー 人参のドレ和え 御飯 清まし汁 果物	きつねそば イカ真丈の炊き合わせ しらたきの和え物 果物	牛肉と牛蒡の旨煮 蕪の菊花あんかけ 白菜とセロリーのサラダ 御飯 味噌汁 果物
おやつ	いちごムース	カスタードワッフル	季節の練り切り	どら焼き(カスタード)	メロンゼリー	チョコレート饅頭	ピーチムース	柚子饅頭
夕食	鶏肉の治部煮 蓮根の金平風 キャベツの胡桃和え 御飯 味噌汁	黄金カレーの漬け焼き ぜんまいの煮物 オクラの和え物 御飯 味噌汁	ポークソテー 大豆の煮物 アスパラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	サバの焼南蛮漬け 南瓜の煮物 茸の煮浸し ゆかり御飯 清まし汁	チーズインハンバーグ ポトフ 蕪のマリネ 御飯 スープ	メンチカツ 厚揚げの煮物 もやしのお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉の照り焼き 蓮根の炒め煮 とろろ芋 御飯 味噌汁	スズキの山椒焼き さつま芋の甘辛煮 ほうれん草の白和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1645	タンパク:64.3	エネルギー:1735	タンパク:70.5	エネルギー:1654	タンパク:67.9	エネルギー:1756	タンパク:71.6	エネルギー:1759	タンパク:71.9	エネルギー:1696	タンパク:65.1	エネルギー:1633	タンパク:62.3	エネルギー:1643	タンパク:66.8
脂質:54.1	食塩相当量:9.3	脂質:67.1	食塩相当量:9.2	脂質:49.3	食塩相当量:8.1	脂質:48.1	食塩相当量:10.4	脂質:66.8	食塩相当量:8.6	脂質:58.2	食塩相当量:8.1	脂質:50.4	食塩相当量:9.1	脂質:43.8	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



<週間献立表>  
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵  
2024年3月9日～3月16日

季節の食材～新玉葱～



日本で流通している主な玉葱は「黄」「白」「赤」の3種類です。  
旬を迎える「新たまねぎ」は収穫したばかりの白たまねぎのことを言い  
水分を多く含んでおり、柔らかく甘いのが特徴です。新たまねぎには  
血糖値や血圧を下げ、動脈硬化を予防する働きがあります。

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
朝 和 食	カニ入り厚巻玉子 オクラと茸の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 水菜とツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 アスパラのドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜の玉子とじ パンプキンサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンと野菜の炒め物 しらすと若布のしそ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソフト稲荷の煮物 菜の花のお浸し 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
朝 洋 食	カニ入り厚巻玉子 オクラと茸のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ 水菜のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	柔かつみれのクリーム煮 アスパラのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	旬野菜の洋風玉子とじ パンプキンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のソテー 赤玉ねぎと若布のドレ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ソフト稲荷の洋風煮 菜の花のマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	海老と野菜のソテー ブロッコリーの胡麻ドレかけ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	ブリのみりん醤油焼き じゃが芋のそぼろ煮 青梗菜の和え物 御飯 清まし汁 果物	鶏肉の塩麴焼き 一口がんもの煮物 胡瓜と若布の酢の物 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス イタリアンサラダ ピクルス スープ 果物	豚の生姜焼き イカと蕪の煮物 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	白身魚の香草蒸し 春えんどうの炒め物 さつま芋と昆布の煮物 御飯 味噌汁 果物	ナポリタン ナゲット 盛り合わせサラダ スープ 果物	サケのチャンチャン焼き 筍の炊合せ ほうれん草の香味かけ 御飯 清まし汁 果物	ホイコーロー 春巻き 印元の中華和え 御飯 中華スープ 果物
おやつ	抹茶ゼリー	バームクーヘン	プリン	黒胡麻饅頭	フルーチェ(いちご)	ふわふわワッフル	みかんゼリー	レモンケーキ
夕食	酢豚 シューマイ キャベツのピーナツ和え 御飯 中華スープ	タラのきのこあん ブロッコリーのソテー 青菜のおかか和え 御飯 味噌汁	海鮮と野菜の旨塩炒め 里芋の白煮 もやしの柚子和え 御飯 味噌汁	アカウオの漬け焼き じゃが芋の炒め物 青梗菜のポン酢和え 菜飯 清まし汁	ロールキャベツのクリーム煮 茸の炒め物 グリーンサラダ 御飯 スープ	サワラの幽庵焼き ぜんまいの煮物 長芋の梅和え 御飯 味噌汁	肉豆腐 ごぼうとエリンギの炒め物 大根の浅漬け風 御飯 味噌汁	ホツケの塩焼き 野菜つみれの煮物 春雨の和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1643 タンパク:64.1 脂質:59 食塩相当量:7.7	エネルギー:1540 タンパク:69.1 脂質:41.8 食塩相当量:8.9	エネルギー:1602 タンパク:52.6 脂質:51.9 食塩相当量:8.4	エネルギー:1721 タンパク:66.4 脂質:61.8 食塩相当量:8.7	エネルギー:1627 タンパク:59.2 脂質:47.4 食塩相当量:9.5	エネルギー:1783 タンパク:74.9 脂質:56.6 食塩相当量:9.1	エネルギー:1573 タンパク:69.2 脂質:47.3 食塩相当量:9.5	エネルギー:1630 タンパク:60.8 脂質:59.4 食塩相当量:7.2

※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。



＜週間献立表＞  
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵  
2024年3月17日～3月24日

3/20 ..春分の日..



春分の日は「自然を称え、将来のために努力する日」として法律で制定された祝日です。昼と夜が同じ長さになるため長い間冬眠をしていた動物たちが動き始め人々もやる気に満ち溢れる時期です。

	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
朝 和 食	炒り玉子 焼きナス 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子の旨煮 青梗菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目玉子焼き 玉葱とツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と厚揚げの煮物 青梗菜としめじの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 牛蒡サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	信田巻の煮物 印元の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ロールキャベツのクリーム煮 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコン入り炒り玉子 レタスの塩だれ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	スクランブルエッグ 野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	肉団子のコンソメ煮 青梗菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ ツナサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 青梗菜としめじのドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 牛乳	信田巻きのコンソメ煮 印元の胡麻ドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ロールキャベツのクリーム煮 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	メバルの煮付け 蓮根の胡麻炒め 胡瓜の梅和え 御飯 味噌汁 果物	三色丼 里芋の田楽 じゃこ和え 清まし汁 果物	タラのしそ焼き 揚げ出し豆腐 小松菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	鶏肉のネギソースかけ 南瓜の含め煮 胡瓜と若布の酢の物 御飯 味噌汁 果物	山菜そば 竹輪の磯辺揚げ うどの酢味噌がけ 果物	鶏肉の甘辛煮 木耳と絹さやの炒め物 キャベツの昆布和え 御飯 味噌汁 果物	マスの西京焼き 里芋のそぼろ煮 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	鶏肉の柚庵焼き さつまいもの煮物 三色野菜の和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	青りんごゼリー	カスタードケーキ	バナナムース	ぼたもち	ぶどうゼリー	南瓜まんじゅう	抹茶ムース	ドームケーキ
夕食	鶏肉の味噌マヨネーズソース さつまいもの旨煮 茄子の焼き浸し 御飯 清まし汁	サバの生姜煮 彩り野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し わかめ御飯 味噌汁	煮込みハンバーグ コンソメポテト ブロッコリーのドレッシングかけ 御飯 スープ	海老カツ 根菜とさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え 御飯 清まし汁	豚肉のやわらか煮 筍の炒め物 アスパラのドレッシングかけ 御飯 味噌汁	ブリの照り焼き 車麩の含め煮 山東菜の和え物 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 カニしゅうまい 中華サラダ 御飯 中華スープ	アカウオの酒蒸し 蓮根とひじきの煮物 菜の花のお浸し 御飯 味噌汁
	エネルギー:1683 タンパク:60.8 脂質:51.1 食塩相当量:8	エネルギー:1685 タンパク:68.8 脂質:54.4 食塩相当量:10.2	エネルギー:1657 タンパク:60.8 脂質:58.7 食塩相当量:8.2	エネルギー:1653 タンパク:64.1 脂質:45.6 食塩相当量:9.4	エネルギー:1704 タンパク:62.2 脂質:68 食塩相当量:8.4	エネルギー:1603 タンパク:64.5 脂質:45.5 食塩相当量:11.6	エネルギー:1763 タンパク:63.2 脂質:63.1 食塩相当量:9.1	エネルギー:1751 タンパク:68 脂質:55.3 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。

株式会社 コスモブラン



<週間献立表>  
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵  
2024年3月25日～3月31日



3月頃から春キャベツが旬を迎えます。  
春キャベツは柔らかく、甘みがあることが大きな特徴で  
サラダや即席漬けにすると美味しさが引き立ちます。  
キャベツに含まれるビタミンUは胃潰瘍の予防に効果があります。



	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
朝 和 食	肉野菜炒め スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 花野菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポイルウインナー なめ茸和え 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	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	高野豆腐の炊合せ 二色浸し 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 洋 食	肉野菜炒め スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ 花野菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポイルウインナー 青菜のドレッシング和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子のコンソメ煮 ブロッコリーのピーナツ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳	彩り団子の洋風煮 もやしのドレッシング和え 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
昼 食	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け スープ 果物	スズキのマスタード焼き ぜんまいの炒り煮 青梗菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	ポークソテー 五目煮豆 胡瓜とツナの和え物 御飯 味噌汁 果物	A:アジフライ B:カニクリームコロッケ 鶏肉の塩麴焼き 煮奴 海草の和え物 御飯 味噌汁 果物	鶏肉の塩麴焼き 煮奴 海草の和え物 御飯 味噌汁 果物	ブリのみりん焼き さつま芋の甘辛煮 ほうれん草の柚子風味 御飯 清まし汁 果物	ささみチーズカツ 野菜炒め ピーマンのおかか和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	コーヒーゼリー	黒糖まんじゅう	ピーチムース	原宿ドッグ(ココア)	南瓜プリン	いちごマフィン	グレープゼリー
夕 食	タラの煮付け 根菜の炒め物 三つ葉の山葵和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏唐揚げのネギソース 南瓜の煮物 菊菜の白和え 御飯 味噌汁	サワラの葱味噌焼き 茄子の含め煮 白菜の和え物 御飯 清まし汁	牛肉のオイスター炒め 切り干大根の炒め煮 ふきの土佐和え 御飯 味噌汁	黄金カレイの梅生姜煮 蓮根の炒め物 三色なます 御飯 味噌汁	豚肉と野菜の旨煮 はんぺんの黄金焼き 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	白身魚のマスタード焼き 根菜の五目煮 イカの甘酢和え 御飯 味噌汁



エネルギー:1679	タンパク:62.1	エネルギー:1713	タンパク:68.9	エネルギー:1682	タンパク:69.4	エネルギー:1642	タンパク:71.5	エネルギー:1693	タンパク:73.6	エネルギー:1753	タンパク:69.8	エネルギー:1727	タンパク:64.7
脂質:50.3	食塩相当量:9.5	脂質:62.3	食塩相当量:8.6	脂質:58.8	食塩相当量:8	脂質:57.4	食塩相当量:7.4	脂質:52.9	食塩相当量:9.6	脂質:62.1	食塩相当量:7.5	脂質:54	食塩相当量:7.8

※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。