

<週間献立表>  
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

2024年8月1日～2024年8月8日

夏の風物詩～浴衣～



浴衣は「湯帷子(ゆかたびら)」の略称で、貴人が沐浴の時に着用していた麻の単衣が始まりと言われています。室町時代から江戸時代にかけて盆踊りや風流踊りが流行し、華やかな揃い浴衣が庶民の間でも着られるようになり、日本の夏に欠かせない文化の一つとなりました。



	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
朝 和 食	信田巻きの煮物 オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ ほうれん草の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	彩り野菜つみれの煮物 印元の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と大豆の旨煮 京菜のしそ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 青菜の和え物 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 焼き茄子 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	つみれと野菜の炒め物 長芋の磯和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	高野サンドのコンソメ煮 オクラサラダ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ ほうれん草のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	彩り野菜つみれの洋風煮 グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 京菜のドレ和え ジャム パン スープ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 青菜のドレがけ ジャム パン ポタージュ 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	魚河岸揚げの洋風煮 茄子のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	つみれと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	ナポリタン ナゲット フレンチサラダ スープ 果物	アジフライ 五目野菜煮 もやしの香味かけ 御飯 味噌汁 果物	ホイコーロー 春巻き 中華サラダ 御飯 スープ 果物	メバルの煮付け こんにゃくのピリ辛炒め 海藻と茸の和え物 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス ツナサラダ ピクルス スープ 果物	サバの味噌煮 筍の甘辛炒め ゴーヤのおかか和え 御飯 清まし汁 果物	鶏肉のチーズ焼き コンソメポテト トマトサラダ 御飯 スープ 果物	冷し中華 ギョウザ 野菜のナムル 果物
おやつ	杏仁豆腐	オムレットケーキ	オレンジゼリー	ふんわりロールケーキ	コーヒーゼリー	バウムクーヘン	ピーチムース	紅茶ケーキ
夕食	シイラのしそ焼き 南瓜の旨煮 アスパラの柚子香和え 御飯 味噌汁	豚肉のすき煮 竹輪の炒め物 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	ホッケの塩焼き さつま芋の甘辛煮 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース 夏野菜の揚げ浸し 白菜のお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの山椒焼き 長芋のピリ辛炒め 冷奴 わかめ御飯 味噌汁	ハンバーグ さつま芋のレーズン煮 カラフルマリネ 御飯 スープ	クリームコロッケ 厚揚げの煮物 きゅうりの和え物 御飯 味噌汁	豚肉の甘辛炒め がんもの炊き合わせ ブロッコリーの胡麻風味 御飯 味噌汁
	エネルギー:1535   タンパク:64.9   脂質:39.9   食塩相当量:8	エネルギー:1767   タンパク:72.7   脂質:59.2   食塩相当量:9.1	エネルギー:1683   タンパク:61   脂質:53.5   食塩相当量:7.6	エネルギー:1658   タンパク:65.8   脂質:54   食塩相当量:8	エネルギー:1629   タンパク:64.6   脂質:57.4   食塩相当量:8.7	エネルギー:1735   タンパク:69.7   脂質:51.8   食塩相当量:8.5	エネルギー:1641   タンパク:59.2   脂質:51.3   食塩相当量:8.3	エネルギー:1593   タンパク:60.8   脂質:54.5   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。

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8月9日～2024年8月16日

旬の食材～枝豆～



枝豆は大豆の未熟豆で、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。枝豆はカリウムを多く含むため、体内の水分量を調節し、身体の浮腫み解消にも効果的です。また夏バテの原因である食欲不振による栄養不足の解消や疲労回復にも効果があるとされています。

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)
朝 和 食	和風オムレツ 千切り野菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉と冬瓜の炊き合わせ カリフラワーのドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ミートボールのポトフ アスパラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の塩ダレ炒め なめ茸和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ トマトの甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	つみれと大根の旨煮 ほうれん草のピーナツ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	がめ煮 スナップエンドウの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	アンサンブルエッグ アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	オムレツ 千切り野菜のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豚肉と冬瓜のコンソメ煮 カリフラワーのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ミートボールのポトフ アスパラのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 茸のサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ トマトマリネ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と大根のコンソメ煮 ほうれん草のピーナツ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	鶏肉のクリーム煮 スナップエンドウの和え物 ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ アボカドサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	牛肉のしぐれ煮風 高野豆腐と青菜のソテー オクラと茗荷の梅和え 御飯 清まし汁 果物	黄金カレーの南蛮漬け 南瓜の煮物 青梗菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	八宝菜 シューマイ 中華サラダ 御飯 中華スープ 果物	三色丼 野菜つみれの炊合せ 浅利の酢の物 清まし汁 果物	サワラの味噌漬焼き 里芋の白煮 青梗菜のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	豚肉のトマト煮 南瓜グラタン ミモザサラダ 御飯 スープ 果物	A:そうめん B:冷やしうどん かき揚げ 二色浸し 果物	鶏肉のカレー焼き 京がんもの含め煮 モロヘイヤのしそ風味和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	バニラムース	牛乳ケーキ	グレープゼリー	レモンケーキ	いちごムース	リングドーナツ	チョコレートムース	ミニたい焼き
夕食	マスの照り焼き 里芋の煮っ転がし 焼きナス 御飯 味噌汁	蒸し鶏 ひじきの煮物 印元の和え物 御飯 味噌汁	フライ盛合せ 蓮根の炒め煮 旬菜のポン酢かけ 御飯 味噌汁	タラの煮付け さつま芋の大学芋風 小松菜の山葵和え 御飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げネギソース 焼きビーフン 冷奴 御飯 スープ	黄金カレーのレモン蒸し 冬瓜の水晶煮 キャベツのさっぱり和え 菜飯 味噌汁	焼肉 卵の花 カリフラワーのマヨ和え 御飯 味噌汁	シイラの野菜あんかけ 夏野菜の炒め物 長芋の磯和え 御飯 味噌汁

エネルギー:1593	タンパク:65.1	エネルギー:1585	タンパク:65.3	エネルギー:1664	タンパク:52.3	エネルギー:1648	タンパク:68.5	エネルギー:1594	タンパク:69.3	エネルギー:1699	タンパク:76.7	エネルギー:1740	タンパク:65.1	エネルギー:1780	タンパク:69.5
脂質:49.5	食塩相当量:8.3	脂質:48.3	食塩相当量:8.1	脂質:58.6	食塩相当量:7.8	脂質:51.1	食塩相当量:8.7	脂質:51.1	食塩相当量:8.1	脂質:55.1	食塩相当量:10.1	脂質:54.3	食塩相当量:9	脂質:61.5	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。

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8月17日～2024年8月24日

旬の食材～梨～



独特のシャリとした食感と瑞々しくあっさりした味わいが人気で、食物繊維も豊富な上、低カロリーでヘルシーな季節の果物です。和梨は追熟できないため、収穫後すぐに出荷されます。洋梨は追熟させることによって甘みが増し、収穫後2週間から1ヶ月後が食べ頃となります。

	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)
朝 和 食	海老と厚揚げの炒め物 おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 小板の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムと青菜の炒め物 小板の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 千切り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの煮物 つる紫のおひたし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ソーセージと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ 印元の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	イカ真丈の炊合せ 胡瓜とセロリの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	海老と厚揚げのソテー おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれの洋風煮 グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ハムと青菜の炒め物 スパサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ 千切り野菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	柔かつみれのコンソメ煮 つる紫のドレかけ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ フレンチサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	イカ真丈の洋風煮 胡瓜とセロリのマリネ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	白身魚のみりん焼き 牛蒡の甘辛炒め ブロッコリーの胡麻和え 御飯 味噌汁 果物	エビカツ 野菜のコンソメ炒め オクラの生姜風味 御飯 中華スープ 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬 スープ 果物	照焼きハンバーグ 高野豆腐のくずあんかけ 春雨のマヨ和え 御飯 清まし汁 果物	サバの竜田焼き 蓮根の金平 胡瓜と車麩のさっぱり和え 御飯 味噌汁 果物	温玉とろろそば 野菜の揚げ浸し しらす和え 果物	 納涼祭	メバルの幽庵焼き さつま芋のカニあんかけ アスパラの土佐あえ 御飯 清まし汁 果物
おやつ	ピーチゼリー	パニラケーキ	牛乳プリン	ヨーグルトケーキ	かぼちゃムース	黒糖ケーキ	抹茶ババロア	カステラ
夕食	ポークチャップ はんぺんの黄金焼き 三色和え 御飯 清まし汁	黄金カレイの山椒煮 ゴーヤと玉子の炒め物 青菜のドレかけ 御飯 味噌汁	鶏肉のオイスター炒め 大根と帆立の旨煮 若芽の酢の物 御飯 清まし汁	サワラの梅おかか焼き さつま芋の煮物 印元の和え物 麦御飯 味噌汁	豚肉の治部煮 肉詰め稲荷の煮物 アスパラのお浸し 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 海老シューマイ もやし中華風味 御飯 中華スープ	アジの甘酢あんかけ じゃが芋とピーマンの炒め物 トマトのしそ和え 御飯 味噌汁	牛肉のすき煮 こんにゃくのピリ辛炒め 小松菜の香味がけ 御飯 味噌汁
	エネルギー:1647 タンパク:68.3 脂質:49.4 食塩相当量:8.6	エネルギー:1436 タンパク:59.9 脂質:38.7 食塩相当量:7.3	エネルギー:1731 タンパク:63.5 脂質:63 食塩相当量:10.2	エネルギー:1920 タンパク:89.7 脂質:66.8 食塩相当量:9.3	エネルギー:1666 タンパク:71.3 脂質:55.3 食塩相当量:8.9	エネルギー:1616 タンパク:65.4 脂質:47.2 食塩相当量:8	エネルギー:1725 タンパク:69 脂質:54.4 食塩相当量:8.4	エネルギー:1685 タンパク:66.9 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。

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8月25日～2024年8月31日

季節の言葉～立秋～

夏真っ盛りな時期ですが、暦の上では立秋から秋が始まります。  
まだ暑い日が続くので、立秋以降の暑さを「残暑」といいます。  
残暑を乗り切るためにも、日々のお食事をしっかりとりましょう。



	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
朝 和 食	ジャーマンポテト ほうれん草のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	高野豆腐の煮物 オクラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ おさつサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 ポイル野菜のドレッシングがけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	鶏肉と野菜の旨煮 白菜のゆかり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	スパニッシュオムレツ キャベツの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と厚揚げの炒め物 春雨の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ジャーマンポテト ほうれん草のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ロールキャベツのコンソメ煮 若布サラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ハムエッグ おさつサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー ポイル野菜のドレッシングがけ ジャム パン ポターージュ 牛乳	鶏肉と野菜の洋風煮 白菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	海老と帆立のソテー 春雨サラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	肉野菜炒め ひじきの煮物 浅利と分葱のぬた 御飯 清まし汁 果物	中華丼 ギョーザ 茸の胡桃和え 中華スープ 果物	豚肉の山椒焼き 切り昆布の煮物 青菜のお浸し 御飯 清まし汁 果物	ブリの漬け焼き 蓮根の甘辛炒め オクラのお浸し 御飯 清まし汁 果物	ミートソーススパゲッティ アスパラのソテー ビーンズサラダ スープ 果物	マスの塩焼き かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	ハンバーグ ベーコンのコンソメ煮 茄子のマリネ 御飯 スープ 果物
おや つ	チョコレートムース	人形焼き	ストロベリーゼリー	乳菓饅頭	フルーチェ(メロン)	どら焼き(カスタード)	水ようかん
夕 食	アカウオの香味焼き 白滝の真砂煮 コーンとブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁	チキンピカタ マカロニのカレー炒め 盛合せサラダ 御飯 スープ	タラの照り煮 茄子のカニあん かわり奴 御飯 味噌汁	鶏肉のクリーム煮 印元とエリンギの炒め物 小松菜の和え物 御飯 スープ	白身魚の南部焼き じゃが芋の煮物 三色なます ゆかり御飯 味噌汁	肉豆腐 金平牛蒡 カリフラワーの柚子風味 御飯 味噌汁	アジの照り焼き 里芋のくずあんかけ 旬菜のお浸し 御飯 味噌汁

エネルギー:1693	タンパク:66.8	エネルギー:1626	タンパク:59.7	エネルギー:1572	タンパク:66.3	エネルギー:1596	タンパク:61.7	エネルギー:1572	タンパク:71.5	エネルギー:1708	タンパク:65.9	エネルギー:1544	タンパク:63.8
脂質:64.7	食塩相当量:7.8	脂質:52.2	食塩相当量:7.5	脂質:44.6	食塩相当量:8.1	脂質:50.4	食塩相当量:8.1	脂質:49.8	食塩相当量:8.7	脂質:50.4	食塩相当量:9.8	脂質:44.1	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

