

＜週間献立表＞
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2024年7月1日～7月8日

7月の体調管理～夏バテ予防～

夏バテ予防には不足しがちなビタミン・ミネラルを取ることが大切です。
特にビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。
ビタミンB1が豊富な食材には、ウナギや豚肉などがあります。
彩りのよい夏野菜と共に、目からもお食事を楽しんで、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう。



	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)	7月8日(月)
朝食	ソフト稲荷の煮物 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	ポイルウインナー しらすと若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	信田巻きの含め煮 白菜のお浸し 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	大豆入り肉じゃが カリフラワーの柚子香和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と帆立風味の炒め物 ポテトサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風ポトフ 小松菜とツナの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	ロールキャベツ オクラサラダ 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炒め物 じゃこ入りサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	旬野菜のポトフ 白菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ コブサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	ポークビーンズ カリフラワーのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	海老と帆立風味のソテー ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポトフ 小松菜とツナのマヨ和え ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼食	親子丼 季節野菜の炊き合わせ 大根と水菜の和え物 清まし汁 果物	焼きブリの南蛮漬け 蓮根の甘辛煮 小松菜の白和え 御飯 味噌汁 果物	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 みょうがの和え物 御飯 味噌汁 果物	おかめうどん 海老真丈の炊き合わせ 蕪の浅漬け風 果物	白身魚の和風ムニエル 筍の煮物 青菜の磯和え 御飯 味噌汁 果物	ハンバーグ 南瓜のオープン焼き グリーンサラダ 御飯 スープ 果物	メバルの煮付け 竹輪の炒め物 ほうれん草のお浸し 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
おやつ	ストロベリーゼリー	フロマーゼロールケーキ	マンゴープリン	ショコラマフィン	ヨーグルトムース	しっとり饅頭	バニラアイス風	焼プリンタルト
夕食	タラの和風ムニエル さつま芋のみたらし風 印元の胡麻和え 御飯 味噌汁	クリームシチュー 竹輪と茸の炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え 御飯 スープ	サワラのおろしソースがけ 厚揚げの塩炒め 旬菜のマリネ わかめ御飯 清まし汁	鶏肉の柔らか煮 金平牛蒡 長芋のゆかり和え 御飯 味噌汁	豚肉と野菜のしぐれ煮 焼きビーフン 冷奴 御飯 清まし汁	ホッケの塩焼き ひじきの炒り煮 青梗菜のお浸し 御飯 味噌汁	とんかつ 里芋の白煮 キャベツの塩ダレ 御飯 味噌汁	アジの南部焼き 卵の花 二色浸し 御飯 味噌汁
	エネルギー:1627 タンパク:62.7 脂質:39.1 食塩相当量:9.1	エネルギー:1690 タンパク:66.2 脂質:53.6 食塩相当量:7.2	エネルギー:1620 タンパク:67.2 脂質:58.2 食塩相当量:8.8	エネルギー:1614 タンパク:61.8 脂質:49 食塩相当量:10.4	エネルギー:1739 タンパク:70.7 脂質:59.1 食塩相当量:8.9	エネルギー:1730 タンパク:69.2 脂質:56.4 食塩相当量:8.3	エネルギー:1591 タンパク:62.3 脂質:50.1 食塩相当量:8.3	エネルギー:1616 タンパク:61.4 脂質:55.1 食塩相当量:8.8

※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。

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7月9日～7月16日

旬の食材～冬瓜～

夏野菜ですが冬まで貯蔵できることから冬瓜の名がついています。
90パーセント以上が水分で、さっぱりとした食感が特徴です。
体を冷やす作用があるので、夏に味わいたい野菜です。



	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)
朝 和 食	炒り玉子 カリフラワーの辛子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	魚河岸揚げの煮物 南瓜サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の炒め物 長芋のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ 春雨サラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	厚揚げの炒め物 印元のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の玉子とじ アボカドの山葵和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーと野菜の旨煮 しらすおろし 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ 花野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	スクランブルエッグ カリフラワーのドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	魚河岸揚げのコンソメ煮 南瓜サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー さつま芋のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	チーズオムレツ 春雨サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	豆腐ハンバーグ 印元のシーザー和え ジャム パン スープ 牛乳	洋風玉子とじ アボカドのドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	ウインナーと野菜のカレー煮 じゃこサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ベーコンエッグ 花野菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	サバの味噌煮 高野豆腐の炊き合わせ 三色なます 御飯 清まし汁 果物	茹で豚 ほうれん草のソテー 白菜の柚子和え 御飯 清まし汁 果物	A:よだれ鶏 B:豚肉の生姜焼き 根菜の煮物 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物	豚肉の旨煮 高野豆腐と青菜のソテー トマトとコーンの和え物 御飯 清まし汁 果物	黄金カレーの野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 浅漬け風 御飯 味噌汁 果物	豚肉の塩炒め 筍と車麩の含ませ アスパラの和え物 御飯 味噌汁 果物	三色丼 じゃが芋の艶煮 春雨サラダ 清まし汁 果物	しゃぶしゃぶ風 焼きビーフン 冬瓜の冷し鉢 御飯 スープ 果物
おやつ	メロンムース	黒糖まんじゅう	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	杏仁豆腐	どら焼き	抹茶ババロア	ショコラロール
夕食	鶏のマヨネーズ焼き さつま芋のレーズン煮 青梗菜のピーナッツ和え 御飯 味噌汁	白身魚のチリソース カニしゅうまい 中華サラダ 御飯 中華スープ	肉豆腐 はんぺんの磯焼き ブロッコリーの胡麻風味 御飯 味噌汁	マスの照り焼き じゃが芋の煮物 キャベツの土佐和え ゆかり御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ ひじきの炒り煮 小松菜の辛し和え 御飯 味噌汁	アカウオのレモン蒸し 焼き豆腐の田楽 もやしのお浸し 御飯 清まし汁	カニクリームコロッケ 切り昆布の炒め物 なめたけ和え 御飯 味噌汁	サワラの味噌焼き 南瓜の海老そぼろ煮 山東菜のお浸し 菜飯 清まし汁
	エネルギー:1694 タンパク:66.9 脂質:60.3 食塩相当量:7.8	エネルギー:1681 タンパク:66.6 脂質:46.1 食塩相当量:9.3	エネルギー:1594 タンパク:61.8 脂質:45.1 食塩相当量:9.4	エネルギー:1544 タンパク:65.7 脂質:45.4 食塩相当量:8.5	エネルギー:1722 タンパク:73.1 脂質:56.3 食塩相当量:9.8	エネルギー:1618 タンパク:72.5 脂質:49 食塩相当量:7.1	エネルギー:1710 タンパク:57.1 脂質:56.1 食塩相当量:9.6	エネルギー:1604 タンパク:65.5 脂質:52.8 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 コスモブラン

〈週間献立表〉
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2024年7月17日～7月24日

土用の丑の日



土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が広まったのは江戸時代と言われています。うなぎにはビタミンAやビタミンB群が豊富で、疲労回復や食欲増進に効果があります。うなぎ以外にも「う」のつく食べ物も良いとされており、うどん、梅干し、ウリ、牛肉(ウシ)なども食べられています。



	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)
朝 和 食	ひき肉と野菜の炒め物 ツナサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉詰め稲荷の煮物 アスパラのドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オープンオムレツ 人参の甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	京がんもの炊き合わせ 水菜の梅肉和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ポイルウインナー セロリのたらこ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 玉葱と赤かぶの甘酢和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	筑前煮 春菊のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ひき肉と野菜のソテー ツナサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ロールキャベツ アスパラのドレがけ ジャム パン スープ 牛乳	オープンオムレツ 人参のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ポークビーンズ 白菜のドレッシングかけ ジャム パン スープ 牛乳	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポイルウインナー セロリのたらこマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	鶏肉の洋風煮 青梗菜のドレッシング和え ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	ブリの漬け焼き さつま芋の煮物 イカと若布の三杯酢 御飯 清まし汁 果物	冷し中華 ギョウザ ほうれん草のナムル 中華スープ 果物	シイラの香味焼き 厚揚げの旨煮 青菜の土佐和え 御飯 味噌汁 果物	チーズハンバーグ アスパラソテー ミックスサラダ 御飯 スープ 果物	キスと夏野菜の天婦羅 大豆の煮物 春菊の柚子風味 御飯 味噌汁 果物	カレーライス 盛合せサラダ 福神漬 スープ 果物	アカウオの酒蒸し さつま芋のカニあんかけ ほうれん草の胡麻和え 御飯 清まし汁 果物	土用の丑の日 鰻御膳
おやつ	ピーチムース	紫芋饅頭	水ようかん	黒胡麻饅頭	あずきアイス風	ワッフル	ヨーグルトムース	コーヒロールケーキ
夕食	豚肉のやわらか煮 ぜんまいの炒め物 青菜の白和え 御飯 味噌汁	アジの山椒焼き じゃが芋の細切り炒め トマトの和え物 御飯 味噌汁	蒸し鶏 切り干大根の煮物 焼きナス 御飯 味噌汁	黄金カレイの煮付け いんげんと茸の炒め物 オクラの和え物 御飯 味噌汁	親子煮 ニラとエリンギのソテー つる紫のお浸し 御飯 味噌汁	マスの照り焼き いか真丈の炊き合わせ 小松菜のお浸し 御飯 清まし汁	豆腐ハンバーグのクリーム煮 夏野菜のコンソメ炒め キャベツのドレッシング和え 御飯 スープ	鶏肉の塩麴焼き 厚揚げの煮物 ゴーヤの和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1633 タンパク:70.3 脂質:47.2 食塩相当量:9.6	エネルギー:1578 タンパク:63.8 脂質:33.2 食塩相当量:8.4	エネルギー:1669 タンパク:71.2 脂質:46.8 食塩相当量:8.7	エネルギー:1622 タンパク:69 脂質:44.9 食塩相当量:8.4	エネルギー:1544 タンパク:68.2 脂質:41.5 食塩相当量:8.3	エネルギー:1768 タンパク:67.5 脂質:69.6 食塩相当量:10.3	エネルギー:1598 タンパク:66.9 脂質:48 食塩相当量:10.2	エネルギー:1725 タンパク:65.4 脂質:64.5 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。

〈週間献立表〉
ソナーレ祖師ヶ谷大蔵
2024年7月25日～7月31日

旬の魚 鱈(キス)



産卵期前の初夏から夏にかけては、脂がのり、身がしまっていておいしい季節です。キスはふわっとした口当たりで、くせのない淡泊な味わいで、天ぷらの他、刺身、焼き物、煮付けなどでもおいしく食べられます。タンパク質の他、ビタミンD・B12などのビタミン類が含まれています。

	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
朝 和 食	五目炒め 大根のゆかり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和風オムレツ キャベツのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	柔かつみれの旨煮 青菜の土佐和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と野菜の玉子とじ アスパラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウィンナーと野菜の炒め物 もやしのお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ハムエッグ 冷やしトマト 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	豚肉とがんもの含め煮 大根と若布のさっぱり和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	ウィンナーのソテー 大根サラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	柔かつみれのクリーム煮 小松菜のドレッシング和え ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜の玉子とじ アスパラのドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	ウィンナーと野菜のソテー もやしのマヨ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ハムエッグ トマトのマリネ ジャム パン スープ 牛乳	豆腐ハンバーグ 大根サラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼 食	冷や麦 がんもの含め煮 もやしの酢の物 果物	牛肉のトマト煮 スナップエンドウのソテー 野菜のツナ和え 御飯 スープ 果物	サワラの西京焼き 車麩の含め煮 印元のピーナッツ和え 御飯 清まし汁 果物	鶏肉のタルタル焼き 五目煮豆 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	五目ちらし寿司 南瓜の旨煮 オクラとみょうがの和え物 清まし汁 果物	豚肉の生姜蒸し さつま揚げと里芋の照り煮 白菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁 果物	白身魚の野菜あん 金平牛蒡 小松菜の胡桃和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	ぶどうゼリー	かぼちゃ饅頭	チョコムース	マフィン	ストロベリーゼリー	レモンケーキ	アイスクリーム
夕食	フライ盛り合わせ かぼちゃの甘辛煮 旬菜の辛子和え 御飯 味噌汁	サバの蒲焼風 焼き豆腐の和風炒め 海草の青じそ風味 麦御飯 味噌汁	茹で豚香味ソース 冬瓜のそぼろ煮 茸のお浸し 御飯 味噌汁	黄金カレーの生姜煮 旬菜の味噌炒め とろろ芋 御飯 清まし汁	肉団子の旨煮 ゴーヤチャンプル 春菊のお浸し 御飯 味噌汁	ブリの照り焼き ひじきの煮物 ふきの土佐かけ ゆかり御飯 清まし汁	鶏肉のクリーム煮 夏野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 御飯 スープ
	エネルギー:1537 タンパク:51.8 脂質:42.9 食塩相当量:8.3	エネルギー:1667 タンパク:75.4 脂質:54.3 食塩相当量:9.2	エネルギー:1722 タンパク:71 脂質:53.7 食塩相当量:8.6	エネルギー:1537 タンパク:68.3 脂質:46.6 食塩相当量:8.6	エネルギー:1624 タンパク:54.1 脂質:56.4 食塩相当量:9.1	エネルギー:1684 タンパク:69.9 脂質:62.9 食塩相当量:9.1	エネルギー:1619 タンパク:67.6 脂質:48.4 食塩相当量:9.1

※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。