

＜週間献立表＞  
ソナーレ杉並上井草  
2025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(土)	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
朝 和 食	肉詰め稲荷の煮物 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 もやしのマコネズ和え 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	筑前煮 青菜の土佐和え 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	ひき肉と野菜のソテー オクラと茸の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	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	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	巣ごもり玉子 じゃこ入りサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ひき肉と野菜のソテー オクラと茸のサラダ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	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	チーズインハンバーグ ポトフ 蕪のマリネ 御飯 スープ 果物	五目ちらし寿司 鯉の天ぷら 青菜の辛子和え 清まし汁 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 竹輪の磯辺揚げ 野菜のピーナツ和え 果物	牛肉のオイスター炒め 野菜つみれの煮物 旬菜とセロリーのサラダ 御飯 味噌汁 果物	春の相模湾 美味探訪 
おやつ	どら焼き(カスタード)	ようかん	初春のデザート	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	黄金カレイの漬け焼き ぜんまいの煮物 オクラの和え物 御飯 味噌汁	サバの焼南蛮漬け 大豆の煮物 茸の煮浸し ゆかり御飯 清まし汁	ポークソテー 里芋のずんだ和え アスパラのさっぱり和え 御飯 味噌汁	鶏肉の塩麹焼き 煮奴 春菊の生姜和え 御飯 味噌汁	スズキの山椒焼き 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	クリームコロッケ さつま芋の甘辛煮 ほうれん草の白和え 御飯 味噌汁	酢豚 シューマイ しらたきの和え物 御飯 中華スープ
	エネルギー:1639 タンパク:77.7 脂質:48.3 食塩相当量:0.4	エネルギー:1677 タンパク:70.5 脂質:48.7 食塩相当量:0.4	エネルギー:1670 タンパク:74.7 脂質:49.2 食塩相当量:0.4	エネルギー:1646 タンパク:69.1 脂質:41.3 食塩相当量:0.9	エネルギー:1614 タンパク:70.6 脂質:49.7 食塩相当量:0.7	エネルギー:1613 タンパク:64.7 脂質:43.2 食塩相当量:0.6	エネルギー:1620 タンパク:58.0 脂質:48.6 食塩相当量:0.8	エネルギー:1594 タンパク:64.4 脂質:42.3 食塩相当量:0.7

※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、あらかじめご了承くださいませ。



〈週間献立表〉  
ソナーレ杉並上井草

2025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(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)	3月16日(日)
朝食	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	ソフト稲荷の煮物 菜の花のお浸し 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	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	炒り玉子 野菜の塩だれ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	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	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	目玉焼き マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	海老と野菜のソテー ブロッコリーの和風ドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	スクランブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳
昼食	チキンムニエル和風ソース 一口がんもの煮物 胡瓜と若布の酢の物 御飯 味噌汁 果物	カレーライス ミモザサラダ 福神漬け 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 さつま芋と昆布の煮物 オクラの和え物 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	アジフライ 春えんどうの炒め物 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁 果物		白身魚の塩焼き 蕪のどろどろ煮 春雨の和え物 御飯 味噌汁 果物
おやつ	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	育りんごゼリー
夕食	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 根菜と豆の胡麻和え 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	鶏肉のクリーム煮 旬菜のソテー 茸マリネ 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 清まし汁	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	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	ホイコーロー 春巻き 印元の中華和え 御飯 中華スープ
	エネルギー:1597   タンパク:67.4   脂質:44.1   食塩相当量:8.6	エネルギー:1590   タンパク:50.2   脂質:40.1   食塩相当量:7.9	エネルギー:1699   タンパク:68.9   脂質:49.2   食塩相当量:9.1	エネルギー:1619   タンパク:64.7   脂質:49.3   食塩相当量:8.9	エネルギー:1669   タンパク:74.2   脂質:49.4   食塩相当量:9.2	エネルギー:1658   タンパク:69   脂質:45.5   食塩相当量:9.1	エネルギー:1610   タンパク:60.4   脂質:38.4   食塩相当量:8.2	エネルギー:1561   タンパク:56.7   脂質:46.2   食塩相当量:7.1



〈週間献立表〉  
ソナーレ杉並上井草

2025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(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)	3月24日(月)	
朝食	肉団子の旨煮 青梗菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五日玉子焼き 花野菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉と厚揚げの煮物 人参としめじの和え物 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	ハムエッグ 牛蒡サラダ 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 焼きナス 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉野菜炒め スパゲッティサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
朝食	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 花野菜のサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ポークビーンズ 人参としめじのドレかけ ジャム パン ポタージュ 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	ハムエッグ 牛蒡サラダ ジャム パン スープ 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 野菜のマリネ ジャム パン ポタージュ 牛乳	肉野菜炒め スパゲッティサラダ ジャム パン スープ 牛乳	
昼食	親子丼 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 南瓜の煮物 大根と竹輪の酢の物 御飯 味噌汁 果物	醤油ラーメン ギョウザ 胡瓜の中華和え 果物	鶏肉の甘辛煮 木耳と絹さやの炒め物 野菜の昆布和え 御飯 味噌汁 果物	島長崎五島列 春の食材		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	ハヤシライス イタリアンサラダ ビクルス スープ 果物
おやつ	カスタードケーキ	バナナムース	ぶどうゼリー	ぼたもち	南瓜まんじゅう	抹茶ムース	ドームケーキ	コーヒーゼリー	
夕食	サバの生姜煮 彩り野菜の炒め物 ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁	ポークソテー 五日煮豆 胡瓜とツナの和え物 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 わかめ御飯 味噌汁	豚肉のやわらか煮 筍の炒め物 アズ巴拉のドレッシングかけ 御飯 味噌汁	海老カツ 根菜とさつま揚げの煮物 旬菜のおかか和え 御飯 清まし汁	豚肉と野菜の旨煮 はんぺんの黄金焼き もやしの柚子和え 御飯 味噌汁	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	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	
	エネルギー:1606 タンパク:61.7 総質:45.4 食塩相当量:9.2 脂質:53.9 食塩相当量:9.7	エネルギー:1036 タンパク:73.8 総質:45.4 食塩相当量:9.2 脂質:53.9 食塩相当量:9.7	エネルギー:1591 タンパク:71.4 総質:45.9 食塩相当量:10.3 脂質:55.8 食塩相当量:10.3	エネルギー:1622 タンパク:57.3 総質:45.9 食塩相当量:8.8 脂質:41 食塩相当量:8.8	エネルギー:1582 タンパク:57.7 総質:45.9 食塩相当量:8.8 脂質:41 食塩相当量:8.8	エネルギー:1671 タンパク:68.7 総質:57.9 食塩相当量:9.4 脂質:57.9 食塩相当量:9.4	エネルギー:1643 タンパク:66.9 総質:49.4 食塩相当量:8.9 脂質:40.4 食塩相当量:8.9	エネルギー:1641 タンパク:58.1 総質:47.2 食塩相当量:9 脂質:47.2 食塩相当量:9	

※仕入れ等の都合により一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〉  
ソナーレ杉並上井草

2025年3月25日～3月31日

季節の食材～春キャベツ～



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(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)	3月31日(月)	
朝 和 食	和風オムレツ 玉葱とツナの和え物 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	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	目玉焼き 旬菜の甘酢和え 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	ひき肉と青菜のソテー 旬菜のドレかけ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	
朝 洋 食	チーズオムレツ ツナサラダ 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 ポタージュ 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 ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	彩り団子の洋風煮 きのこ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	ひき肉と青菜のソテー 旬菜のドレかけ ジャム パン スープ 牛乳	
昼 食	スズキのマスタード焼き ぜんまいの炒り煮 うどの酢味噌かけ 御飯 味噌汁 果物	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 果物	山菜そば イカ真丈の炊き合わせ 青梗菜のお浸し 果物	鶏肉の塩麹焼き さつま芋の甘辛煮 海草の和え物 御飯 味噌汁 果物	鹿児島 薩摩赤鶏		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	豚丼 長芋の蟹あんかけ イカの甘酢和え 清まし汁 果物
おやつ	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	ショコラマフィン	
夕 食	鶏肉の治部煮 南瓜のチーズ焼き 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 旬野菜の和え物 御飯 清まし汁	メンチカツ 切り下大根の炒め煮 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	プリのみりん焼き じゃが芋のくず煮 旬菜のお浸し 御飯 清まし汁	白身魚のおろしソースかけ 根菜の五目煮 焼き茄子 御飯 味噌汁	麻婆豆腐 春巻き ナムル 御飯 中華スープ	

エネルギー:1584	タンパク:67.7	エネルギー:1583	タンパク:59.5	エネルギー:1588	タンパク:53.1	エネルギー:1672	タンパク:67.7	エネルギー:1622	タンパク:60.5	エネルギー:1648	タンパク:60.0	エネルギー:1680	タンパク:61.8
脂質:41.5	食塩相当量:0.1	脂質:43	食塩相当量:7.9	脂質:44.1	食塩相当量:9.3	脂質:45.4	食塩相当量:8	脂質:46.2	食塩相当量:8	脂質:42.1	食塩相当量:8.2	脂質:55	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、あらかじめご了承ください。