

献立表

現 場：さんじゅ久我山

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食 / C定食 / D定食 / E献立）

期 間：2020/11/30～2020/12/6

	月	火	水	木	金	土	日
	30	1	2	3	4	5	6
朝食	たまごおじや ジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] オムレツ フルーツ缶 リンゴジュース	[パン食] 食パン [ごはん食] 米飯 [共通料理] スープ 大豆* - 野菜あんかけ 梅干し オレンジジュース	食パン 野菜のボルシチ風 フルーツ缶 リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ベーコンエッグ つぼ漬け コーヒー牛乳	ミニあんぱん ミニピーナッツパン リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] スクランブルエッグ 漬物 ぶどうジュース
昼食	ネギトロ丼 味噌汁 大根と豚肉の塩煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め 中華春雨 グレープ寒天	米飯 キャベツのスープ チキンの香りパン粉焼き 彩り野菜のペンネ フルーツ缶	米飯 清汁 さばの味噌煮 切干大根の煮物 浅漬け（はくさい）	米飯 清汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とじゃこのお浸し フルーツ缶	米飯 味噌汁 白身魚の中華あんかけ（バサ） ブロッコリーの香味サラダ みかん	カレーライス ほうれん草のソテー フルーツポンチ ヤクルト
夕食	米飯 清汁 筑前煮 冷や奴 うまい菜とかまぼこのサラダ	米飯 清汁 かれないの田楽味噌仕立て ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーとコーンのサラダ	米飯 味噌汁 鮭の若狭焼き 里芋と人参の煮物 ブロッコリーとしめじのレモンダレ	米飯 味噌汁 鶏肉のマリネソース焼き 大根とちりめんの炒め物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け 卵の花 マカロニサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーとウインナーのソテー 玉ねぎとツナのマリネ	A:まぐろとサーモンの刺身 B:Ei*フライ&かクリームコロッケ [共通料理] ★選択食★ 米飯 味噌汁 茶碗蒸し 桜だいこん
3時	メープルブチケーキ お茶	丸ぼうろ お茶	もみじ饅頭 クリーム お茶	ようかん お茶	ショコラブチケーキ お茶	やわらかおかき お茶	プリン お茶
	エネルギー 1350kcal 蛋白質 59.2g 脂質 29.1g カルシウム 492mg 鉄 7.2mg 食塩 9.5g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 46.7g 脂質 45g カルシウム 491mg 鉄 10.8mg 食塩 7.5g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 58g 脂質 29g カルシウム 367mg 鉄 5.6mg 食塩 8g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 48.6g 脂質 43.3g カルシウム 458mg 鉄 7mg 食塩 6.9g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 47.9g 脂質 47.4g カルシウム 668mg 鉄 4.5mg 食塩 7.5g	エネルギー 1381kcal 蛋白質 48.3g 脂質 40.6g カルシウム 474mg 鉄 6.1mg 食塩 4.6g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 62g 脂質 42.7g カルシウム 393mg 鉄 6.6mg 食塩 9.4g

献立表

現 場：さんじゅ久我山

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食 / C定食 / D定食 / E献立）

期 間：2020/12/7～2020/12/13

	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] オムレツ 赤しば漬 リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] かに玉子ロール フルーツ缶 おいしい いちごオ・レ	[パン食] 食パン [ごはん食] 米飯 [共通料理] チンゲン菜のスープ ミートオムレツ きゅうり漬物 コーヒー牛乳	ホタテ風味おじや やさい豆 さくら大根 ヨーグルトいちご味	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ベーコンエッグ 梅干し ぶどうジュース	ミニあんぱん ミニチョコパン リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] オムレツ フルーツ缶 コーヒー牛乳
昼食	米飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き（あじ） なすそぼろ フルーツ缶	米飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き. オクラの和え物 オレンジ寒天	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き 大根のそぼろあん フルーツ缶	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐. シュウマイ 杏仁フルーツ	米飯 清汁 魚の利休焼き（ホッケ） 鶏竜田の野菜あんかけ 漬物	米飯 味噌汁 豚大根 キャベツとツナの炒め物 豆腐の梅ダレかけ	米飯 味噌汁 黄金カレイの山椒煮 たこ糎紗焼き カリフラワーと隠元のサラダ
夕食	米飯 味噌汁 牛皿 キャベツのじゃこ炒め ごま豆腐	米飯 味噌汁 黄金カレイの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 茶碗蒸し	米飯 味噌汁 鶏肉の桑焼き 白菜と絹揚げの煮浸し アスパラとちくわの塩胡麻和え	米飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め ブロッコリーとささみのサラダ オレンジ	米飯 味噌汁 絹揚げの炊き合わせ 白菜といかの塩炒め フルーツ缶	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き 白菜と鶏肉の炒め物 さつま芋と豆のサラダ	米飯 味噌汁 鶏のから揚げ（葱塩だれ） 牛蒡と椎茸の煮物 胡瓜の浅漬け
3時	くろ棒C a お茶	クリームコンフェ お茶	黒糖饅頭 お茶	プチシュークリーム（いちご） お茶	しっとりどら焼き お茶	ぼたぼた焼き お茶	ミニたいやき お茶
	エネルギー 1377kcal 蛋白質 55.5g 脂質 38g カルシウム 684mg 鉄 9.3mg 食塩 7.9g	エネルギー 1361kcal 蛋白質 65.3g 脂質 31.5g カルシウム 499mg 鉄 7.3mg 食塩 9g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 53.2g 脂質 39.9g カルシウム 538mg 鉄 7.5mg 食塩 8g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 53.2g 脂質 49.2g カルシウム 545mg 鉄 6.9mg 食塩 6.3g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 56g 脂質 36g カルシウム 576mg 鉄 7.8mg 食塩 10.1g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 45.8g 脂質 49.9g カルシウム 558mg 鉄 6.7mg 食塩 4.5g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 56.4g 脂質 33.3g カルシウム 710mg 鉄 7mg 食塩 7.4g

献立表

現 場：さんじゅ久我山

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食 / C定食 / D定食 / E献立）

期 間：2020/12/14～2020/12/20

	月	火	水	木	金	土	日
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] はんぺんと大根の煮物 フルーツ缶 オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ス克蘭ブルエッグ ソフト昆布佃煮 リンゴジュース	食パン ポトフ マカロニサラダ オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] やわらかハンバーグ フルーツ缶 ぶどうジュース	鶏肉入りおじや うぐいす豆 さくら大根 ヨーグルト	ミニあんぱん ミニクリームパン リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] とろっとまるオムレツ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き ツナとほうれん草の和え物 奈良漬	ほうとううどん 白菜と青菜のそぼろあんかけ キウイフルーツ ヤクルト	麦ご飯 清汁 鯖の塩焼き ひじきの煮物 とろろ	ビビンバ丼 白菜のスープ 温泉卵 茄子とピーマンの煮浸し	米飯 とろろ昆布汁 魚の塩こうじ焼き（あじ） 春菊のお浸し さつまいもとリンゴの甘煮	米飯 味噌汁 オレンジチキン 枝豆とベーコンのソテー もやしと人参のピリ辛和え	米飯 味噌汁 鮭の若狭焼 さつまいもと椎茸の煮物 玉ねぎとハムのマリネ
夕食	米飯 味噌汁 白身魚のコンソメソース 白菜と小エビの煮物 ひじきと蓮根のマヨサラダ	米飯 清汁 鯖の胡麻味噌焼き 三色稲荷の煮物 青梗菜とえのきのピーナツ和え	米飯 おでん ほうれん草とウインナーのソテー ぶどうゼリー	米飯 味噌汁 白身魚のトマトソース 卵の花 カリフラワーとピーマンの胡麻ドレ	米飯 味噌汁 カツとじ 蓮根とちくわの金平 しば漬け	米飯 粕汁 ホッケの塩焼き 白菜と平天の炒め煮 スパゲッティサラダ	米飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め物 フルーツ缶
3時	シューエクレア お茶	フレッシュチョコケーキ お茶	パンケーキ お茶	ブチクッキー お茶	人形焼 お茶	マイケーキ お茶	ドームケーキ お茶
	エネルギー 1402kcal 蛋白質 47.9g 脂質 50.9g カルシウム 441mg 鉄 5.6mg 食塩 7.7g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 47.9g 脂質 40.7g カルシウム 382mg 鉄 5.8mg 食塩 10.8g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 49.2g 脂質 44.1g カルシウム 430mg 鉄 6.2mg 食塩 8.2g	エネルギー 1339kcal 蛋白質 55.3g 脂質 38.9g カルシウム 753mg 鉄 6.7mg 食塩 8.2g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 49.4g 脂質 37.9g カルシウム 681mg 鉄 5mg 食塩 7.6g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 52.1g 脂質 43g カルシウム 429mg 鉄 6.4mg 食塩 6.1g	エネルギー 1377kcal 蛋白質 49.9g 脂質 30.3g カルシウム 655mg 鉄 7.7mg 食塩 7.5g

献立表

現 場：さんじゅ久我山

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食 / C定食 / D定食 / E献立）

期 間：2020/12/21～2020/12/27

	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	[パン食] 食パン [ごはん食] 米飯 [共通料理] スープ ひじき厚焼き卵 フルーツ缶 コーヒー牛乳	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ミートオムレツ 赤しば漬 ぶどうジュース	[パン食] 食パン スープ 卵焼き（パン食） [ごはん食] 米飯 味噌汁 卵焼き [共通料理] やさい豆 オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] 大豆ホール野菜あんかけ フルーツ缶 リンゴジュース	ホタテ風味おじや さくら大根 白いんげん豆 ヨーグルト	ミニあんぱん ミニピーナッツパン リンゴジュース	[パン食] スープ 食パン [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ベーコンエッグ きゅうり漬物 コーヒー牛乳
昼食	米飯 味噌汁 鶏肉のホイル焼き かぼちゃと豆の甘煮 ♪冬至♪ 桜だいきん。	米飯 味噌汁 魚の昆布焼き（ホッケ） なすそぼろ フルーツ缶	焼きそば 温野菜サラダ フルーツポンチ アップル乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 魚の韓国風煮（鯖） ほうれん草のお浸し きんとき	ロールパン ★クリスマス食★ ふわふわ玉子スープ 鶏肉の杓打ソースかけ ラタトゥイユ フルーツ缶	米飯 味噌汁 白身魚の揚げ浸し（バス） さつま芋の甘煮 ブロッコリーの柚子ドレサラダ	米飯 味噌汁 筑前煮 豆腐の真砂あんかけ キャベツの塩麴サラダ
夕食	米飯 味噌汁 かれいの山椒煮 白花豆と豚肉の中華炒め ブロッコリーとパプリカのサラダ	米飯 味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め 海老しゅうまい さつま芋とレーズンのサラダ	米飯 清汁 赤魚の味噌煮 大根と焼豚の炒め物 白菜と椎茸の練り胡麻和え	米飯 味噌汁 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜と豚肉の塩だれ炒め 玉子豆腐	米飯 清汁 鯖の照り焼き 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 葱と浅利の酢味噌和え	米飯 味噌汁 回鍋肉 高野豆腐の煮物 大根と平天の塩胡麻だれ	米飯 清汁 赤魚の田楽味噌風味 絹揚げと豚肉の煮物 フルーツ缶
3時	かつぱえびせん お茶	レモンケーキ お茶	しっとりまんじゅう お茶	フルーチェ（ピーチ） お茶	♪クリスマス喫茶♪	ワッフル お茶	もみじ饅頭 こしあん お茶
	エネルギー 1375kcal 蛋白質 66.7g 脂質 32.9g カルシウム 533mg 鉄 6.4mg 食塩 9.5g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 50.6g 脂質 37g カルシウム 404mg 鉄 6.4mg 食塩 6.7g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 54.4g 脂質 34.7g カルシウム 402mg 鉄 5.8mg 食塩 8.8g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 51.8g 脂質 44.7g カルシウム 484mg 鉄 7.3mg 食塩 8g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 63.4g 脂質 48.8g カルシウム 391mg 鉄 6.3mg 食塩 5.5g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 47.2g 脂質 36.8g カルシウム 561mg 鉄 7mg 食塩 3.9g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 58.2g 脂質 31.4g カルシウム 612mg 鉄 6.9mg 食塩 7.7g

献立表

現 場：さんじゅ久我山

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食 / C定食 / D定食 / E献立）

期 間：2020/12/28～2021/1/3

	月	火	水	木	金	土	日
	28	29	30	31	1	2	3
朝食	食パン ポトフ フルーツ缶 ぶどうジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ひじき厚焼き卵 赤しば漬 リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] スクランブルエッグ フルーツ缶 オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] 鮭のコンソメ煮 梅干し ぶどうジュース	米飯 お吸い物 おせち盛り合わせ アップル乳酸菌飲料	米飯 お吸い物 おせち盛り合わせ アップル乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 だし巻卵 フルーツ缶 ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 大根焼き ♪郷土食♪ 高菜炒め ~京都府~	ねぎとろ丼 味噌汁 小松菜と豚肉の炒め物 紅茶ジュレパイン風味	米飯 かきたま汁 白身魚の香草パン粉焼き（メルサ） 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜の土佐酢和え	米飯 清汁 鶏肉南蛮焼き. さつまいもとリンゴの甘煮 漬物	♪松華堂弁当♪ お正月お祝い食	米飯 お雑煮風 天ぷら ほうれん草とじゃこのお浸し フルーツ缶	
夕食	米飯 味噌汁 鰯の生姜煮 牛肉金平 とろろの梅和え	米飯 味噌汁 鶏肉のにんにく醤油焼き 切干大根と小エビの煮物 隠元と玉ねぎのサラダ	米飯 常夜鍋 もやしとニラの炒め物 昆布佃煮	月見そば ★年越しそば★ 豆腐の中華あん 飲む野菜と果実 フルーツ缶			
3時	ハッピーターン お茶	メープルブチケーキ お茶	窯焼チーズケーキ お茶	ふるさとりんごケーキ お茶	上用饅頭（干支） お茶	やわらかおかき（のり） 甘酒（手作り）・お茶	フレッシュチョコケーキ お茶
	エネルギー 1414kcal 蛋白質 47g 脂質 36.9g カルシウム 632mg 鉄 9.1mg 食塩 7.8g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 54.3g 脂質 42.5g カルシウム 534mg 鉄 7.7mg 食塩 8.2g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 56.8g 脂質 39.6g カルシウム 640mg 鉄 6.4mg 食塩 8g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 54.5g 脂質 36.7g カルシウム 315mg 鉄 6.5mg 食塩 13g	エネルギー 887kcal 蛋白質 38.1g 脂質 10.6g カルシウム 244mg 鉄 4.3mg 食塩 5.1g	エネルギー 931kcal 蛋白質 35.1g 脂質 13.3g カルシウム 310mg 鉄 3.4mg 食塩 6.5g	エネルギー 541kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g カルシウム 149mg 鉄 3.7mg 食塩 2.1g