

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：2021/6/28～2021/7/4

	月	火	水	木	金	土	日
	28	29	30	1	2	3	4
朝食	[パン食] スープ 食パン [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] とろっとまるオムレツ 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	食パン ポトフ フルーツ缶 おいしい いちごオ・レ	[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 桜だいこん 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] オムレツ ソフト昆布佃煮 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 卵焼き（パン食） [ごはん食] 米飯 味噌汁 卵焼き（ごはん食） [共通料理] つぼ漬け おいしい いちごオ・レ
昼食	米飯 白菜のスープ 麻婆豆腐 中華春雨 フルーツ缶	米飯 野菜スープ 豆腐入りイタリアンハンバーグ ポテトとウインナー フルーツ缶	まいたけご飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き ひじきの煮物 りんご寒天	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き（醤油別盛） さつまいもとリンゴの甘煮 ほうれん草のお浸し	深川風井 味噌汁 肉じゃが フルーツポンチ	米飯 味噌汁 豚肉の山椒煮 擬製豆腐 大根の中華風サラダ	米飯 味噌汁 ハンバーグ野菜ソース ひじきと平天の炒り煮 マカロニサラダ
夕食	米飯 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ 大根としめじの煮物 高菜漬け	米飯 味噌汁 鰯の鳴門煮 蓮根と豚肉の金平 とろろの梅和え	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き（バサ） 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜の土佐酢和え	米飯 味噌汁 牛肉のすき煮 大根と豚肉の塩炒め フルーツ缶	米飯 味噌汁 鶏肉の豆鼓蒸し 白菜と人参の煮浸し オクラの梅かつお和え	米飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ ごぼうと鶏肉の炒り煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 鮭の香味焼き 小松菜と豚肉のソテー 白菜となめこの和え物
3時	シューエクレア お茶	ミニ今川焼 お茶	スイスバウム お茶	プチシュークリーム お茶	黒糖饅頭 お茶	丸ぼうろ お茶	マイケーキ お茶
	エネルギー 1351kcal 蛋白質 44.3g 脂質 43.5g カルシウム 673mg 鉄 8.3mg 食塩 9g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 57.8g 脂質 37.9g カルシウム 532mg 鉄 7.9mg 食塩 6.8g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 59.8g 脂質 34.8g カルシウム 390mg 鉄 5.3mg 食塩 7.3g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 52.2g 脂質 45.8g カルシウム 500mg 鉄 6.7mg 食塩 9.2g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 53.1g 脂質 30.2g カルシウム 476mg 鉄 15.9mg 食塩 8.5g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 47.8g 脂質 39.7g カルシウム 886mg 鉄 11mg 食塩 5.1g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 56.2g 脂質 46.6g カルシウム 980mg 鉄 8.5mg 食塩 8.5g

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：2021/7/5～2021/7/11

	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	[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 きゅうり漬物 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 ぶどうジュース	[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 昆布佃煮 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] ス克蘭ブルエッグ やわらか小松菜のおひたし オレンジジュース	鶏肉入りおじや うぐいす豆 フルーツ缶 ヨーグルトいちご味	ミニ白あんぱん 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] オムレツ フルーツ缶 コーヒー牛乳
昼食	米飯 清汁 魚の金山寺みそ焼き（あじ） 茄子とピーマンの煮浸し キウイフルーツ	米飯 ワカメスープ 八宝菜 ほうれん草のナムル りんご寒天	七タそうめん 天ぷら ★七タ食★ 茶碗蒸し フルーツ缶 ヤクルト	米飯 清汁 魚の韓国風煮（黄金カレイ） 大根のそぼろあん バナナ	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き さつまいも甘煮 きゅうりの浅漬け	親子丼 味噌汁 茄子の田舎煮 とろろのゆかり和え	米飯 味噌汁 白身魚のピカタ（メルルーサ） 一口がんもの煮物 大根のバンバンドレサラダ
夕食	米飯 味噌汁 豚肉のバター醤油炒め 三色稲荷の煮物 キャベツのトマトドレ和え	米飯 味噌汁 クリームチキン 高野豆腐のサイコロ煮 もやしとツナのごまドレサラダ	米飯 味噌汁 鯖の西京焼き 大豆煮 胡瓜と竹輪の胡麻酢和え	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麴蒸し 冬瓜の炒め煮 もやしのピーナッツ和え	米飯 味噌汁 赤魚の照り煮 ほうれん草とベーコンのソテー 白菜のレモン風味	米飯 味噌汁 白身魚のソテー（バサ） かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ	米飯 味噌汁 肉じゃが 冷や奴 さくら漬け
3時	厚切りカットバウム お茶	くる棒 C a お茶	ミルクプリン お茶	しっとりどら焼き（ずんだあん） お茶	とけないアイ風デザート お茶	黒糖ケーキ お茶	ミニようかんロール お茶
	エネルギー 1346kcal 蛋白質 49.4g 脂質 40.2g カルシウム 422mg 鉄 6.1mg 食塩 8.2g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 52.5g 脂質 40.9g カルシウム 737mg 鉄 8mg 食塩 8.4g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 60.7g 脂質 31.1g カルシウム 559mg 鉄 5.8mg 食塩 11.3g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 56.3g 脂質 31g カルシウム 536mg 鉄 6mg 食塩 8.2g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 48.8g 脂質 41.6g カルシウム 518mg 鉄 5.8mg 食塩 6.6g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 49.4g 脂質 35.7g カルシウム 801mg 鉄 6mg 食塩 5.2g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 68.8g 脂質 35.8g カルシウム 700mg 鉄 6.6mg 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：2021/7/12～2021/7/18

	月	火	水	木	金	土	日
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	[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 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] やわらかハンバーグ きゅうり漬物 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] はんぺんと大根の煮物 フルーツ缶 リンゴジュース	食パン ポトフ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て オレンジジュース	ホタテ風味おじや 白いんげん豆 桜だいきん. 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 漬物 ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 魚の南蛮焼き（鯖） なすそぼろ きんとき	冷やしなめこおろしそば やわらか大豆*ル野菜あんかけ フルーツ缶 アップル乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 干し海老入り卵の花 浅漬けなす	ビビンバ丼 中華コーンスープ 温泉卵 杏仁フルーツ	米飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ（バス） 卵と木耳の彩り炒め バナナ	米飯 清汁 鯖の西京焼き 牛蒡と絹揚げの煮物 さつま芋とオレンジのサラダ	米飯 味噌汁 肉団子の中華あんかけ もやしと焼豚の炒め物 マンゴー缶
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉の桑焼き ひじきと豚肉の炒め煮 みかん缶	米飯 味噌汁 ホキのグリル 大豆と豚肉のカレー炒め もやしと隠元の紫蘇風味	米飯 コンソメスープ ミートローフ 茄子の揚げ浸し ほうれん草とかまぼこの和え物	米飯 味噌汁 赤魚のあんかけ 筍とふきの煮物 隠元とパプリカのサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の柔らか煮 ふかしじゃが芋 胡瓜とかまぼこの胡麻酢和え	米飯 味噌汁 豚大根 冷や奴 ほうれん草のピーナッツ和え	米飯 味噌汁 赤魚の山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ひじきと蓮根のマヨネーズ和え
3時	かつばえびせん お茶	しっとりまんじゅう お茶	クリームコンフェ お茶	ハッピーターン お茶	シューエクレア お茶	プチクッキー お茶	窯焼チーズケーキ お茶
	エネルギー 1389kcal 蛋白質 49.3g 脂質 46.3g カルシウム 370mg 鉄 6.1mg 食塩 7.8g	エネルギー 1336kcal 蛋白質 58.7g 脂質 28.1g カルシウム 430mg 鉄 8.8mg 食塩 11.2g	エネルギー 1334kcal 蛋白質 51.9g 脂質 33g カルシウム 647mg 鉄 10.5mg 食塩 7.4g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 53.4g 脂質 43.8g カルシウム 349mg 鉄 6.1mg 食塩 7.5g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 55.8g 脂質 36.2g カルシウム 505mg 鉄 6.5mg 食塩 7.6g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 47.4g 脂質 38.7g カルシウム 784mg 鉄 8.3mg 食塩 5.4g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 53.1g 脂質 39.8g カルシウム 750mg 鉄 8.1mg 食塩 8.1g

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：2021/7/19～2021/7/25

	月	火	水	木	金	土	日
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	[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 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] ミートオムレツ きんとき おいしい いちごオ・レ	[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（ごはん食） [共通料理] つぼ漬け コーヒー牛乳	かに風味おじや やさい豆 さくら大根 ヨーグルト	[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 鯛みそ 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（パック）	[パン食] 食パン [ごはん食] 米飯 [共通料理] スープ ス克蘭ブルエッグ フルーツ缶 ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 牛皿 キャベツと平天の塩麴和え 玉子豆腐	米飯 野菜スープ チキンのラビコットソース ポテトとウインナー しそ昆布	♪バイキング♪	米飯 清汁 魚の粕漬け焼き（鯖） ひじきの煮物 フルーツ缶	冷やしたぬきうどん なすそぼろ フルーツ缶 アップル乳酸菌飲料	チキンカレーライス ほうれん草のソテー マンゴーのヨーグルトかけ 飲む野菜と果実	米飯 味噌汁 鮭の南蛮漬け 白菜と鶏肉の塩煮 高菜漬け
夕食	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き（バス） 高野豆腐のサイコロ煮 ヨーグルトはちみつソース	米飯 味噌汁 擬製豆腐 キャベツと豚肉の炒め物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 カレイの生姜煮 金平ごぼう 大根と人参のピーナッツ風味	米飯 味噌汁 鶏のチリソース炒め キャベツとツナの煮物 ブロッコリーの塩レモン風味	米飯 清汁 鱈の味噌煮 大根と豚肉の塩炒め カリフラワーとコーンのサラダ	米飯 味噌汁 ホキの揚げ浸し 筍と豚肉の煮物 胡瓜の土佐酢和え	米飯 味噌汁 牛肉の野菜炒め えびシューマイ かぼちゃと枝豆のサラダ
3時	抹茶ワッフル お茶	ソフトサラダせんべい お茶	ムースシュー お茶	カステラ お茶	パンケーキ お茶	人形焼 お茶	プリン お茶
	エネルギー 1362kcal 蛋白質 49.7g 脂質 37g カルシウム 682mg 鉄 6.6mg 食塩 7.3g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 53.3g 脂質 35.2g カルシウム 733mg 鉄 5.9mg 食塩 8.6g	エネルギー 1103kcal 蛋白質 50.4g 脂質 27.1g カルシウム 433mg 鉄 4.7mg 食塩 9g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 51.6g 脂質 47.8g カルシウム 479mg 鉄 6mg 食塩 6.8g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 52.7g 脂質 32.6g カルシウム 356mg 鉄 6.1mg 食塩 13.5g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 42.8g 脂質 37.5g カルシウム 502mg 鉄 6.8mg 食塩 6g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 71.2g 脂質 44.8g カルシウム 523mg 鉄 7.1mg 食塩 7.8g

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：2021/7/26～2021/8/1

	月	火	水	木	金	土	日
	26	27	28	29	30	31	1
朝食	[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 しば漬け コーヒー牛乳	[パン食] スープ 食パン [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] 大豆 [＊] 野菜あんかけ 梅干し ぶどうジュース	[パン食] 食パン [ごはん食] 米飯 [共通料理] スープ とろっとまるオムレツ フルーツ缶 リンゴジュース	食パン 野菜のボルシチ風 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] オムレツ 桜だいこん 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	
昼食	枝豆ご飯 ★山形県★ 清汁 ～郷土食～ 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草とじゃこのお浸し オレンジ寒天	米飯 ふわふわ玉子スープ タラのムニエル ラタトゥイユ しそ昆布	うな井 味噌汁 白菜と豚肉の煮浸し 胡瓜の浅漬け	米飯 清汁 秋刀魚の夕焼き（醤油別付） キザミオクラそぼろ 浅漬けなす	米飯 かき玉汁 鶏肉のマスタード [＊] 焼き ツナとほうれん草の和え物 フルーツ缶	米飯 かんぴょうの卵とじ汁 鮭の柚庵焼き 山芋の鶏そぼろ煮 白菜漬け	
夕食	米飯 清汁 白身魚のオニオンソース（メルルーサ） 白なと豚肉の煮浸し 豆腐の梅ダレ	米飯 中華春雨スープ 豚肉ともやしのオイスター炒め ブロccoliリーのバジル風味 マンゴー缶	米飯 味噌汁 鶏肉のマリネソース焼き キャベツとツナのソテー ポテトサラダ	米飯 味噌汁 ハンバーグ和風ソース 枝豆とベーコンのソテー 冷やし冬瓜	米飯 味噌汁 白身魚のグリル（バサ） 絹揚げと豚肉の煮物 ブロccoliリーと平天の梅和え	米飯 赤だし 豚肉の生姜煮 蓮根と竹輪のなます 胡麻豆腐	
3時	メープルブチケーキ お茶	ドームケーキ お茶	フルーチェ お茶	ブチシュークリーム お茶	やわらかおかき お茶	★喫茶★	
	エネルギー 1378kcal 蛋白質 54.4g 脂質 44.6g カルシウム 532mg 鉄 6.2mg 食塩 8.1g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 47.7g 脂質 37.9g カルシウム 339mg 鉄 5.3mg 食塩 8.6g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 54.3g 脂質 44g カルシウム 514mg 鉄 6.5mg 食塩 7.2g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 47.2g 脂質 46.6g カルシウム 633mg 鉄 8mg 食塩 7.3g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 63.9g 脂質 48.1g カルシウム 542mg 鉄 6.7mg 食塩 8g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 50.4g 脂質 42.8g カルシウム 584mg 鉄 6.7mg 食塩 6g	