

## 献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

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

期 間：2021/7/1～2021/7/3

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					ミニチョコパン ミニピーナッツパン ぶどうジュース	ミニクリームパン ミニあんぱん コーヒー牛乳	ミニチョコパン ミニ白あんぱん オレンジジュース
昼食					深川風井(東京) 味噌汁 肉じゃが みかん缶	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き(醤油別盛) 南瓜の甘煮 ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁 豚肉の山椒煮 擬製豆腐 大根の中華ドレ和え
夕食					米飯 味噌汁 牛肉のすき煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	米飯 味噌汁 鶏肉の豆鼓蒸し 白オの煮浸し 刻みオクラ	米飯 味噌汁 黄金かれいの甘酢あん ごぼうと鶏肉の炒り煮 フルーツ(マンゴー缶・バナナ)
3時					シュークリーム	黒糖饅頭	丸ぼうろ
					エネルギー 1411kcal 蛋白質 48.6g 脂質 39.8g カルシウム 374mg 鉄 7.6mg 食塩 7.1g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 54.1g 脂質 36.2g カルシウム 428mg 鉄 5.2mg 食塩 6g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 48.6g 脂質 39.4g カルシウム 728mg 鉄 9.5mg 食塩 4.9g

## 献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

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

期 間：2021/7/4～2021/7/10

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	ジャムサンド いちごオ・レ	ホタテ風味おじや リンゴジュース	ミニピーナッツパン ミニあんぱん ぶどうジュース	ミニチョコパン ミニクリームパン コーヒー牛乳	ジャムサンド ヨーグルトいちご味(カップ) オレンジジュース	鶏肉入りおじや ぶどうジュース	ミニ白あんぱん ミニピーナッツパン リンゴジュース
昼食	米飯 味噌汁(いりこ風味) 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	米飯 清汁 魚の金山寺みそ焼き 高野豆腐の玉子とじ 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	七夕そうめん 天ぷら(七夕) 茶碗蒸し マンゴー缶 ヤクルト	米飯 清汁 魚の韓国風煮 大根のそぼろあん 昆布佃煮 バナナ	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き さつまいもとリンゴの甘煮 きゅうりの浅漬け	親子丼 味噌汁 茄子の田舎煮 刻みとろろのゆかり和え
夕食	米飯 味噌汁 鮭の香味焼き 小松菜と豚肉のソテー 白菜のなめこの和え衣	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜の土佐酢和え	[ 共通料理 ] 味噌汁 なめらか豆乳がんもの含め煮 キザミオクラそぼろ [ A定食 ] しらす丼(神奈川県) [ B定食 ] ねぎとろ丼	米飯 味噌汁 鱈の若狭焼き 大豆と鶏肉の煮物 胡瓜と竹輪のごま酢	米飯 味噌汁(いりこ風味) 鶏肉の塩麴蒸し 冬瓜の炒め煮 もやしとピーマンの和え物	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 白オのレモン風味	米飯 味噌汁 白身魚のソテー 南瓜の含め煮 マカロニサラダ
3時	マクキ(チョコ)	ミニようかんロール	くろぼう	手作りミルクプリン	かっぱえびせん	とけないアイス風デザートパニオ	黒糖ケーキ
	エネルギー 1308kcal 蛋白質 50.4g 脂質 49.3g カルシウム 712mg 鉄 6.3mg 食塩 6.3g	エネルギー 1211kcal 蛋白質 52g 脂質 26g カルシウム 236mg 鉄 4mg 食塩 6.1g	エネルギー 1210kcal 蛋白質 50.6g 脂質 34.4g カルシウム 352mg 鉄 5.7mg 食塩 7.5g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 58.8g 脂質 37.8g カルシウム 499mg 鉄 4.6mg 食塩 9.8g	エネルギー 1220kcal 蛋白質 51.6g 脂質 22.1g カルシウム 443mg 鉄 4.3mg 食塩 6.9g	エネルギー 1244kcal 蛋白質 44.7g 脂質 39.6g カルシウム 256mg 鉄 4.6mg 食塩 6g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 51.4g 脂質 38.2g カルシウム 720mg 鉄 5mg 食塩 5.3g

## 献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

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

期 間：2021/7/11～2021/7/17

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食	ミニあんぱん ミニチョコパン コーヒー牛乳	ジャムサンド ヨーグルト(カップ) リンゴジュース	ミニクリームパン ミニピーナッツパン ぶどうジュース	ミニ白あんぱん ミニチョコパン リンゴジュース	食パン ポトフ 葉野菜の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 桜だいこん ヨーグルト(カップ)	[ 共通料理 ] やわらかハンバーグ マンゴー缶 コーヒー牛乳 [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁
昼食	米飯 味噌汁(麦白味噌仕立て) 白身魚のピカタ (添え) 一口がんもの煮物 大根のバンバンドレサラダ	米飯 味噌汁 魚の南蛮焼き 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 パイン缶 アップル乳酸菌	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 ほっけ塩焼き(醤油別盛) 干し海老入り卵の花 茄子の浅漬け	米飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ(醤油別盛) 卵と木耳の彩り炒め バナナ	米飯 すまし汁 鱈の西京焼き ごぼうと絹揚げの煮物 さつま芋サラダ
夕食	米飯 味噌汁 肉じゃが(豚肉) 奴豆腐 さくら漬け	米飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き ひじきと豚肉の炒め煮 フルーツ(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 もやしとインゲンの大葉ドレ和	米飯 コンソメスープ ミートローフ (ドミグラスソース) 茄子の揚げ浸し ほうれん草とカマボコの和え物	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) 赤魚のあんかけ たけのことふきと豚肉の煮物 インゲンとパプリカのアイランドレサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 ふかしジャガ(コーン) 胡瓜とカマボコのごま酢	米飯 味噌汁 豚大根 奴豆腐 ほうれん草の和え物
3時	厚切りカットバウム	しっとりどら焼き(ずんだあん)	しっとりまんじゅう(小麦)	クリームコンフェ	ハッピーターン	シューエクレア	プチクッキー
	エネルギー 1480kcal 蛋白質 56.6g 脂質 44.4g カルシウム 654mg 鉄 5.2mg 食塩 6g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 51g 脂質 34.9g カルシウム 272mg 鉄 4.3mg 食塩 4.9g	エネルギー 1318kcal 蛋白質 53.1g 脂質 30.5g カルシウム 283mg 鉄 7.9mg 食塩 9.1g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 47.7g 脂質 44.9g カルシウム 501mg 鉄 8.3mg 食塩 5.4g	エネルギー 1300kcal 蛋白質 56.3g 脂質 32.6g カルシウム 247mg 鉄 3.9mg 食塩 7.3g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 58.2g 脂質 34.4g カルシウム 362mg 鉄 4.7mg 食塩 8g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 59.8g 脂質 47.3g カルシウム 763mg 鉄 8.4mg 食塩 7.6g

## 献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

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

期 間：2021/7/18～2021/7/24

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	[ 共通料理 ] とろっとまるオムレツ 青かつば漬け 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 ] ベーコンエッグ みかん缶 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(ケチャップ). きんとき 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 ] つぼ漬け コーヒー牛乳 [ 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 ] はんぺんと大根の煮物(朝食) 鯛みそ 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 ] スクランブルエッグ みかん缶 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	ミニあんぱん ミニチョコパン リンゴジュース
昼食	米飯 味噌汁 肉団子の中華あん もやしと焼き豚の炒め物 フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁 牛皿 キャベツと平天の塩麴ドレサラ 玉子豆腐	米飯 野菜スープ チキンのラビコットソース ポテトとウィンナー しそ昆布	米飯 清汁 魚の粕漬け焼き ひじきの煮物 りんご缶	冷やしたぬきうどん. なすそぼろ みかん缶 アップル乳酸菌	米飯 味噌汁 麻婆豆腐 えびシュウマイ 長いもの中華和え	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き(醤油別付) キザミオクラそぼろ 茄子の浅漬け
夕食	米飯 味噌汁 赤魚の山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ひじきとハムのサラダ	米飯 味噌汁(いりこ風味) 白身魚の香草パン粉焼き 高野豆腐のサイコロ煮 ヨーグルトのはちみつソースか	米飯 味噌汁 擬製豆腐 キャベツと豚肉の炒め物 フルーツ(洋梨缶・みかん缶)	米飯 味噌汁 黄金かれいの生姜煮 金平ごぼう 大根のピーナツドレサラダ	米飯 味噌汁 鶏チリ キャベツとツナの煮物 ブロッコリーの塩レモンドレ和	米飯 すまし汁 鱈の味噌煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め カリフラワーとコンのアイランドドレサラダ	米飯 味噌汁 ホキの揚げ浸し たけのこと豚肉の煮物 胡瓜の土佐酢和え
3時	窯焼チーズケーキ	抹茶ワッフル	カステラ	シュークリーム	ソフトサラダせんべい	パンケーキ(メープルクリーム)	プチシュークリーム(チョコ)
	エネルギー 1686kcal 蛋白質 62.2g 脂質 45.3g カルシウム 613mg 鉄 8mg 食塩 8.3g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 54.7g 脂質 45g カルシウム 572mg 鉄 5.2mg 食塩 8.4g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 47.8g 脂質 42.6g カルシウム 472mg 鉄 3.3mg 食塩 7.8g	エネルギー 1336kcal 蛋白質 59.5g 脂質 32g カルシウム 349mg 鉄 4.3mg 食塩 8.6g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 46.5g 脂質 35.6g カルシウム 297mg 鉄 5.8mg 食塩 12.6g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 60.5g 脂質 46g カルシウム 260mg 鉄 6.4mg 食塩 9.4g	エネルギー 1311kcal 蛋白質 45.7g 脂質 44.4g カルシウム 218mg 鉄 3.7mg 食塩 5.1g

## 献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

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

期 間：2021/7/25～2021/7/31

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	かに風味おじや やさい豆 さくら大根（ソフトデリ） ヨーグルト（カップ）	[ 共通料理 ] ベーコンエッグ しば漬け 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 ] 大豆が-ル野菜あんかけ 梅干し 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 ] とろっとまるオムレツ みかん缶 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 ] オムレツ(ケチャップ) 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	食パン 野菜のボルシチ風 マンゴー缶 ぶどうジュース	ミニあんぱん ミニピーナッツパン リンゴジュース
昼食	米飯 味噌汁 焼鮭の南蛮漬け 白才と鶏肉の塩煮 きざみ高菜	枝豆ご飯（山形県） 清汁 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(醤油別盛) ラタトゥイユ しそ昆布	うな丼 味噌汁 白才と豚肉の煮浸し 胡瓜の浅漬け	チキンカレーライス. ほうれん草のソテー フルーツヨーグルトかけ 飲む野菜と果物（ピ-チ）	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 キウイフルーツ	米飯 干瓢の卵とじ汁(栃木郷土料理) 鮭の柚庵焼き 山芋のそぼろ煮 白才のあっさり漬け
夕食	米飯 味噌汁 牛肉の野菜炒め えびシューマイ 南瓜と枝豆のサラダ	米飯 すまし汁 白身魚のソテー しろなと豚肉の煮浸し 豆腐の梅だれかけ	米飯 中華スープ 豚肉ともやしのオイスター炒め ブロッコリーのバジルドレサラ フルーツ(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) 枝豆とベーコンの塩バターソテー 冷やし冬瓜	米飯 味噌汁(いりこ風味) 白身魚のグリル 絹揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーと平天の和え物	米飯 赤だし 豚肉の生姜煮 れんこんと竹輪の炒め生酢 手作り味付き胡麻豆腐
3時	プリン(メ-)	メープルプテケーキ	人形焼	フルーチェ(いちご)	プチシュークリーム(いちご)	やわらかおかき(きなこ)	ドームケーキ
	エネルギー 1349kcal 蛋白質 59g 脂質 36.9g カルシウム 412mg 鉄 5mg 食塩 7.2g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 54g 脂質 45.2g カルシウム 348mg 鉄 5.1mg 食塩 7.9g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 46.9g 脂質 39g カルシウム 160mg 鉄 3.8mg 食塩 7g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 57.4g 脂質 50.3g カルシウム 449mg 鉄 6.1mg 食塩 7.1g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 48.3g 脂質 47.1g カルシウム 702mg 鉄 7.7mg 食塩 8.4g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 63.1g 脂質 56.2g カルシウム 316mg 鉄 5.2mg 食塩 6.7g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 50.5g 脂質 43.6g カルシウム 295mg 鉄 4.9mg 食塩 5.9g