

## 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 <sup>＊</sup> 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	[ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁 [ 共通料理 ] 卵焼き フルーツ缶 オレンジジュース
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 ★土用丑の日★ 味噌汁 白菜と豚肉の煮浸し 胡瓜の浅漬け	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き 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 <sup>＊</sup> 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	米飯 清汁 カレイの魚田 うまい菜と豚肉の炒め物 白菜とかまぼこの香味和え
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 ブロッコリーのバジル風味 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 ブロッコ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	米飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮込み ふかしじゃがいも キャベツの大葉サラダ
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★	クッキー お茶
	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	エネルギー 1366kcal 蛋白質 61.14g 脂質 41.0g カルシウム 513mg 鉄 6.7mg 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：2021/8/2～2021/8/8

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	[ 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（ケチャップ） 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 ] ス克蘭ブルエッグ ほうれん草とじゃこのお浸し コーヒー牛乳	鶏肉入りおじや きんとき 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 ] やわらかハンバーグ（トマト） ポテトサラダ リンゴジュース	[ 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 梅干し ぶどうジュース	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 ] ベーコンエッグ やさい豆 コーヒー牛乳
昼食	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め. さつまいもとリンゴの甘煮 きゅうりの浅漬け	米飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き. 豆腐の中華あん フルーツ缶	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き 里芋の鶏そぼろ煮 フルーツ缶	冷やし中華 えびシューマイ フルーツポンチ ヤクルト	米飯 味噌汁 魚の昆布焼き（ホッケ） ゆず入り芋きんとん お浸し	米飯 味噌汁 白身魚のソテー（バス） 絹揚げの鶏そぼろ煮 しるなの真砂和え	米飯 味噌汁 牛皿 ごぼうと油揚げの炒め煮 フルーツ缶
夕食	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き 大豆煮 カリフラワーのサラダ	米飯 味噌汁 鮭の塩焼き なすの揚げ浸し 胡瓜とかまぼこの甘酢和え	米飯 味噌汁 豚肉の香味炒め かにシューマイ キャベツとかまぼこのお浸し	米飯 味噌汁 さわらの山椒煮 小松菜と焼き豚の炒め煮 冷やし冬瓜	米飯 味噌汁 回鍋肉 水餃子 フルーツ缶	米飯 味噌汁 鶏のくわ焼き もやしとハムの炒め物 フルーツ缶	A：天ぷら B：うなぎの蒲焼 米飯 清汁 ★選択食★ お浸し 桜だいこん.
3時	丸ぼうろ お茶	厚切りカットバウム お茶	フルーチェ（ピーチ） お茶	ワッフル お茶	レモンケーキ お茶	フレッシュチョコケーキ お茶	くる棒 C a お茶
	エネルギー 1424kcal 蛋白質 47g 脂質 49.6g カルシウム 681mg 鉄 10.9mg 食塩 7.7g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 61.7g 脂質 39.2g カルシウム 468mg 鉄 5.3mg 食塩 8.5g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 50.6g 脂質 44.9g カルシウム 487mg 鉄 5.6mg 食塩 6.7g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 56.9g 脂質 34g カルシウム 398mg 鉄 6.1mg 食塩 9.2g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 49.3g 脂質 39.7g カルシウム 417mg 鉄 6.1mg 食塩 7.4g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 56.6g 脂質 40.8g カルシウム 622mg 鉄 7.4mg 食塩 4.8g	エネルギー 1292kcal 蛋白質 47.1g 脂質 33.6g カルシウム 724mg 鉄 7mg 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：2021/8/9～2021/8/15

	月	火	水	木	金	土	日
	9	10	11	12	13	14	15
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 のり佃煮 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 ] 大豆 <sup>＊</sup> 野菜あんかけ マカロニサラダ 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 ] はんぺんと大根の煮物 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 ] スクランブルエッグ 葉野菜の和風 <sup>＊</sup> レタ <sup>＊</sup> 仕立て 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	ホタテ風味おじや 白いんげん豆 フルーツ缶 ヨーグルト
	ハヤシライス ほうれん草のソテー フルーツ缶 アップル乳酸菌飲料	米飯 コンソメスープ 魚の和風ステーキ（タラ） ラタトゥイユ フルーツ缶	米飯 ワカメスープ 麻婆豆腐 茄子とピーマンの煮浸し グレープ寒天	米飯 味噌汁 魚の塩こうじ焼き（ホッケ） うの花（やわらか） 浅漬けなす	米飯 味噌汁 鶏の炒り煮 ツナとほうれん草の和え物 バナナ	米飯 赤だし カツとじ 筍とふきの炒り煮 もずく酢	米飯 味噌汁 鮭の袖庵焼き 金平ごぼう 手作り味付きごま豆腐
	米飯 味噌汁 黄金カレーの生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ	米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ やっこ キャベツのリンゴ風味サラダ	米飯 豚汁 さけの塩焼き 大豆煮 胡瓜のごま酢和え	米飯 中華スープ 豚肉のブルコギ風 えびシューマイ 杏仁豆腐	米飯 味噌汁 白身魚のグリル（メルルーサ） 茎わかめと絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ	米飯 味噌汁 さわらの若狭焼き 卵の花 フルーツ缶	米飯 味噌汁 ハンバーグ キャベツと平天の煮浸し カリフラワーのサラダ
	やわらかおかき お茶	とけないアイス風デザート お茶	メープルプテケーキ お茶	もみじ饅頭 クリーム お茶	黒糖饅頭 お茶	シューエクレア お茶	ミニたいやき お茶
	エネルギー 1428kcal 蛋白質 53.3g 脂質 46.8g カルシウム 669mg 鉄 6.6mg 食塩 9.2g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 50.7g 脂質 43g カルシウム 472mg 鉄 5.8mg 食塩 6.7g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 58.1g 脂質 38.8g カルシウム 467mg 鉄 7.5mg 食塩 8.7g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 51.1g 脂質 40.3g カルシウム 670mg 鉄 5.9mg 食塩 8.6g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 58.5g 脂質 29.9g カルシウム 506mg 鉄 7.3mg 食塩 8.5g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 46.3g 脂質 50.1g カルシウム 934mg 鉄 5.8mg 食塩 5.3g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 55.7g 脂質 33.8g カルシウム 920mg 鉄 8.4mg 食塩 6.3g

## 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：2021/8/16～2021/8/22

	月	火	水	木	金	土	日
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	[ 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 つぼ漬け 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 ] ひじき厚焼き卵 うぐいす豆 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(トマト) ポテトサラダ 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 ] スパゲッティサラダ 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 ] はんぺんと大根の煮物 フルーツ缶 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	[ パン食 ] 食パン [ ごはん食 ] 米飯 [ 共通料理 ] スープ スクランブルエッグ 漬物 ぶどうジュース
昼食	米飯 ほうれん草のスープ チキンのラビコットソース. ジャーマンポテト フルーツ缶	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き なすそぼろ フルーツ缶	冷やしとろろそば 卵と木耳の彩り炒め マンゴーのヨーグルトかけ アップル乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き(鯖) 肉じゃが キウイフルーツ	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き. 南瓜の甘煮. きゅうりの浅漬け	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツと焼き豚の炒め物 大根の香味和えサラダ	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き(メルルーサ) 卵の花 おくらのおろし和え
夕食	米飯 味噌汁 白身魚の揚げ浸し(バス) 白花豆と豚肉の中華炒め アスパラのリンゴ風味サラダ	米飯 味噌汁 タンドリーチキン 小松菜とツナの炒め物 大根の和風サラダ	米飯 味噌汁 ホキのソテー 白菜と鶏肉の炒め煮 ほうれん草となめこの和え物	米飯 清汁 牛肉と大根の煮込み 豆腐の味噌ダレかけ 高菜炒め	米飯 味噌汁 麻婆なす いかふくさ焼き コールスローサラダ	米飯 味噌汁 さけの南部焼き 大豆と小エビの煮物 もやしのボン酢和え	米飯 味噌汁 豚肉のすき煮 胡瓜の土佐酢和え 洋なし缶のオレンジジュレ
3時	ドームケーキ お茶	人形焼 お茶	スイスバウム お茶	プリン お茶	プチシュークリーム お茶	蜂蜜カステラ お茶	かつぱえびせん お茶
	エネルギー 1360kcal 蛋白質 57.3g 脂質 33.5g カルシウム 381mg 鉄 6.4mg 食塩 7.9g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 53.6g 脂質 39.4g カルシウム 462mg 鉄 7.8mg 食塩 6.6g	エネルギー 1316kcal 蛋白質 56.3g 脂質 27.5g カルシウム 537mg 鉄 6.8mg 食塩 8.8g	エネルギー 1348kcal 蛋白質 61.9g 脂質 46.1g カルシウム 438mg 鉄 6.3mg 食塩 8.5g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 42.9g 脂質 53.8g カルシウム 564mg 鉄 5.9mg 食塩 7.5g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 60.8g 脂質 35.1g カルシウム 645mg 鉄 6.9mg 食塩 6g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 53.1g 脂質 46.1g カルシウム 788mg 鉄 6.7mg 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：2021/8/23～2021/8/29

	月	火	水	木	金	土	日
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	[ パン食 ] スープ 食パン [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁 [ 共通料理 ] 大豆ホイル野菜あんかけ 漬物 コーヒー牛乳	食パン ポトフ フルーツ缶 リンゴジュース	カニ風味おじや やさい豆 フルーツ缶 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 ] 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 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 ふわふわ玉子スープ チキンのトマトソースかけ やわらかごぼうサラダ フルーツ缶	米飯 味噌汁 和風ハンバーグ さつまいも甘煮 ソフト昆布佃煮	米飯 味噌汁 魚のフライ（バス） 里芋の鶏そぼろ煮 奈良漬	たぬきうどん 枝豆そぼろ フルーツ缶 アップル乳酸菌飲料	米飯 ワカメスープ チンジャオロースー ほうれん草のナムル フルーツ缶	かてめし ★郷土食★ 豚汁 ～埼玉県～ ホッケの塩麴焼き しろなと鶏肉の炒め煮 白菜とかまぼこの洋風お浸し	米飯 味噌汁 赤魚のあんかけ 大豆煮 揚げなすの甘酢和え
夕食	木の葉丼 味噌汁 ごぼうと豚肉の炒り煮 カリフラワーのサラダ	米飯 赤だし さわらの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 アスパラのおからサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の柚子風味グリル れんこんとちくわの煮物 小松菜とちりめんの和え物	米飯 味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め 冬瓜の煮物 とろろの梅和え	米飯 味噌汁 かれいの生姜煮 大根と豚肉の炒め煮 ブロッコリーのレモン味サラダ	米飯 味噌汁 ハンバーグ もやしとツナの炒め煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 鶏肉と里芋の煮込み えび風味焼き キャベツのピーナッツサラダ
3時	パンケーキ お茶	しっとりまんじゅう お茶	厚切りチョコパウム お茶	黒糖ケーキ お茶	ふるさとりんごケーキ お茶	♪喫茶♪	しっとりどら焼き お茶
	エネルギー 1387kcal 蛋白質 52.9g 脂質 41.3g カルシウム 821mg 鉄 5.9mg 食塩 8.4g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 49.7g 脂質 35.9g カルシウム 481mg 鉄 7.2mg 食塩 6.3g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 57.9g 脂質 44g カルシウム 649mg 鉄 8mg 食塩 7.3g	エネルギー 1381kcal 蛋白質 47.1g 脂質 42.2g カルシウム 444mg 鉄 5.6mg 食塩 10.4g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 55.3g 脂質 46.9g カルシウム 462mg 鉄 5.6mg 食塩 8.5g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 56.4g 脂質 49.3g カルシウム 782mg 鉄 8.5mg 食塩 5.8g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 67.6g 脂質 37.8g カルシウム 810mg 鉄 7.7mg 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：2021/8/30～2021/9/5

	月	火	水	木	金	土	日
	30	31	1	2	3	4	5
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 ] スクランブルエッグ やわらか小松菜のおひたし ぶどうジュース					
昼食	牛丼 味噌汁 彩り野菜の白和え バナナ	米飯 しじみの味噌汁 蒸し鶏の中華ソース きんとき 浅漬けなす					
夕食	米飯 味噌汁 鮭の山椒煮 れんこんと豚肉の金平 ポテトサラダ	米飯 味噌汁 三色稲荷の炊き合わせ 豚肉とパプリカの炒め物 フルーツ缶					
3時	マイケーキ お茶	クリームコンフェ お茶					
	エネルギー 1389kcal 蛋白質 55.9g 脂質 40.5g カルシウム 375mg 鉄 6.7mg 食塩 7.8g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 55.4g 脂質 38.7g カルシウム 531mg 鉄 9.8mg 食塩 7.6g					