

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：2021/9/27～2021/10/3

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	1	2	3
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 ソフト昆布佃煮 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] スクランブルエッグ ツナとほうれん草の和え物 コーヒー牛乳	鶏肉入りおじや うぐいす豆 さくら大根 プリン	[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 マカロニサラダ 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 フルーツ缶 コーヒー牛乳
昼食	親子丼 味噌汁 彩り野菜の白和え フルーツポンチ	米飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ なすそぼろ フルーツ缶	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め ゆず入り芋きんとん 漬物	米飯 青菜の中華スープ 麻婆豆腐 えびシュウマイ グレープ寒天	ほうとううどん きざみオクラそぼろ キウイフルーツ ヤクルト ♪郷土食～山梨県～♪	米飯 味噌汁 鮭の香味焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 かぼちゃとみかんのサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 小松菜とじゃこ炒め 白菜のミルク和え
夕食	米飯 味噌汁 ホッケの塩麴焼き じゃがいもと豚肉の煮物 ブロッコリーのごま和え	米飯 清汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜とかまぼこの炒め煮 ヨーグルト（はちみつソース）	米飯 味噌汁 鮭の若狭焼き ひじき大豆 オレンジ	米飯 味噌汁 カレイの生姜煮 ふかしじゃがいも アスパラとなめこのお浸し	米飯 味噌汁 牛肉と里芋の煮込み もやしと焼豚の炒め物 白菜のレモン風味	米飯 味噌汁 豚肉とキャベツの野菜炒め 胡麻豆腐 胡瓜とかまぼこの甘酢和え	米飯 味噌汁 白身魚の唐揚げ 卵の花 ちくわのピーナッツサラダ
3時	スイスバウム お茶	ブチクッキー お茶	クリームコンフェ お茶	マイケーキ お茶	しっかりとまんじゅう お茶	レモンケーキ お茶	丸ぼうろ お茶
	エネルギー 1383kcal 蛋白質 56.9g 脂質 39.3g カルシウム 378mg 鉄 5.8mg 食塩 7.8g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 57g 脂質 42.7g カルシウム 722mg 鉄 6.1mg 食塩 6.7g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 63g 脂質 46.2g カルシウム 405mg 鉄 6.6mg 食塩 4.5g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 59g 脂質 29.2g カルシウム 490mg 鉄 7.6mg 食塩 8.6g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 52.5g 脂質 38.6g カルシウム 391mg 鉄 6.8mg 食塩 10.4g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 47.9g 脂質 46.9g カルシウム 529mg 鉄 6mg 食塩 3.9g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 59.8g 脂質 38.5g カルシウム 864mg 鉄 12.5mg 食塩 6.4g

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：2021/10/4～2021/10/10

	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10
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 やさい豆 ぶどうジュース	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] 大豆が-ル野菜あんかけ マカロニサラダ オレンジジュース	鶏肉入りおじや 白いんげん豆 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] ス克蘭ブルエッグ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 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	[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 のり佃煮 おいしい いちごオ・レ
昼食	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 茄子とピーマンの煮浸し フルーツ缶	米飯 清汁 魚の金山寺みそ焼き（ホッケ） 卵と木耳の彩り炒め 浅漬けなす	米飯 しじみの味噌汁 鶏肉南蛮焼き 彩り野菜の白和え グレープ寒天	米飯 清汁 魚の香り焼き（鯖） ひじきの煮物 温泉卵	中華そば（みそ） かにシュウマイ フルーツ缶 アップル乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き カリフラワとベーコンのソテー 胡瓜の胡麻酢和え	カレーライス ほうれん草のソテー フルーツ缶 飲む野菜と果実（ピーチ）
夕食	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け しろなと鶏肉の炒め煮 冷やし冬瓜	米飯 味噌汁 牛肉の和風炒め 枝豆がんもの煮物 キャベツのレモンサラダ	米飯 味噌汁 ホキのソテー じゃがいも鶏そぼろ煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 れんこんまんじゅう 大根とツナの炒め物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 黄金カレイの山椒煮 ほうれん草と鶏肉のソテー さつまいもと白桃のサラダ	米飯 清汁 鶏大根 冷や奴 いんげんのピーナッツサラダ	A：うなぎの蒲焼 B：秋の天ぷら 米飯 かき玉汁 ★選択食★ 高野豆腐の玉子とじ きゅうりの浅漬け
3時	ドームケーキ お茶	厚切りカットパウム お茶	メープルプチケーキ お茶	ミニたいやき お茶	チーズクッキー お茶	もみじ饅頭 こしあん お茶	くら棒C a お茶
	エネルギー 1373kcal 蛋白質 52.8g 脂質 40.2g カルシウム 451mg 鉄 6mg 食塩 7.4g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 53.2g 脂質 40.8g カルシウム 395mg 鉄 7.4mg 食塩 7.3g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 61.4g 脂質 30.1g カルシウム 485mg 鉄 7.8mg 食塩 6.7g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 49.7g 脂質 38.2g カルシウム 460mg 鉄 6mg 食塩 6.3g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 57.9g 脂質 35.3g カルシウム 480mg 鉄 5.7mg 食塩 5.6g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 53.1g 脂質 41.1g カルシウム 526mg 鉄 7mg 食塩 4.1g	エネルギー 1321kcal 蛋白質 44.4g 脂質 41.9g カルシウム 662mg 鉄 6.9mg 食塩 9g

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：2021/10/11～2021/10/17

	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17
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] やわらかハンバーグ 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] ひじき厚焼き卵 桜だいこん 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] ポテトサラダ 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] 大豆ホイル野菜あんかけ 梅干し ぶどうジュース	ミニあんぱん ミニビーナッツパン 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 ス克蘭ブルエッグ 漬物 オレンジジュース
昼食	萩御飯 味噌汁 ホッケの塩麴焼き 大根と平天の煮物 柿	米飯 味噌汁 豚肉とピーマン炒め物 かぼちゃと豆の甘煮 しば漬け	米飯 白菜のスープ チキンの香りパン粉焼き ポテトとウイナー フルーツ缶	米飯 清汁 魚の山椒焼き（あじ） なすそぼろ パナナ	月見そば 肉じゃが フルーツポンチ アップル乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 豚肉のすき煮 うまい菜としめじの炒め煮 もずく酢	米飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 枝豆とベーコンのソテー さつま芋とオレンジのサラダ
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ もやしと焼豚の炒め物 とろろのゆかり和え	米飯 清汁 赤魚の味噌煮 れんこんとちくわの金平 玉子豆腐	米飯 味噌煮 かれいの揚げ物 小松菜と鶏肉の炒め煮 カリフラワーのサラダ	米飯 味噌煮 ミートローフ風 大豆煮 ヨーグルト	米飯 味噌煮 牛肉のオイスターソース炒め 冬瓜のくず煮 ブロッコリーのピーナッツサラダ	米飯 清汁 さわらの魚田 絹揚げの鶏そぼろ煮 オレンジ	米飯 味噌汁 白身魚のグリル キャベツと豚肉の炒め煮 胡瓜とかまぼこの土佐酢和え
3時	パンケーキ（メープルクリーム） お茶	ハッピーターン お茶	プチシュークリーム お茶	抹茶ワッフル お茶	スイスロール（モカ） お茶	しっとりどら焼き お茶	窯焼チーズケーキ お茶
	エネルギー 1356kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.3g カルシウム 425mg 鉄 6.3mg 食塩 7.2g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 51.3g 脂質 41.6g カルシウム 281mg 鉄 5.3mg 食塩 9.1g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 60.1g 脂質 42.4g カルシウム 565mg 鉄 6.7mg 食塩 7.5g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 64g 脂質 37.7g カルシウム 720mg 鉄 9.7mg 食塩 7g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 53.1g 脂質 35.6g カルシウム 359mg 鉄 7.1mg 食塩 8.3g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 51.6g 脂質 43.7g カルシウム 600mg 鉄 8.1mg 食塩 4.6g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 59.3g 脂質 46.7g カルシウム 514mg 鉄 7.3mg 食塩 7.1g

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：2021/10/18～2021/10/24

	月	火	水	木	金	土	日
	18	19	20	21	22	23	24
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 ほうれん草とじゃこのお浸し 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 桜だいこん リンゴジュース	カニ風味おじや やさい豆 フルーツ缶 プリン	食パン ポトフ 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] ベーコンエッグ 鯛みそ 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 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	栗御飯 味噌汁 赤魚の焼き浸し なすの田舎煮 フルーツ缶	米飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ラタトゥイユ キウイフルーツ	米飯 ふわふわ玉子スープ ゆで豚のごまだれかけ ゆず入り芋きんとん しそ昆布	米飯 味噌汁 魚の韓国風煮（カレイ） 大根のそぼろあん きんとき	ねぎとろ丼 味噌汁 キャベツと鶏肉の炒め物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 もやしとハムの炒め物 オクラのとろろ和え	米飯 味噌汁 鮭の若狭焼き 大豆煮 キャベツのゆかり和え
夕食	米飯 清汁 豚肉のバター醤油炒め 切干大根と鶏肉の煮物 豆腐の味噌ダレかけ	米飯 おでん もやしとツナの炒め物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き キャベツと金平の煮物 アスパラの洋風お浸し	米飯 味噌汁 レモンチキン いんげんとベーコンのソテー キャベツのピーナッツサラダ	米飯 味噌汁 肉じゃが かにシューマイ 胡瓜のレモン酢和え	米飯 味噌汁 ホキのピカタ 冬瓜のえびくず煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ハンバーグ（和風） かぼちゃの含め煮 カリフラワーのごまサラダ
3時	かつぱえびせん お茶	クリームコンフェ お茶 ★映画会★	今川焼 お茶	シューエクレア お茶	フレッシュチョコケーキ お茶 ★映画会★	あべかわ寒天 お茶	ミニようかんロール お茶
	エネルギー 1359kcal 蛋白質 58.5g 脂質 42.8g カルシウム 478mg 鉄 5.7mg 食塩 6.4g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 59.4g 脂質 40.7g カルシウム 505mg 鉄 9.6mg 食塩 6.9g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 60.4g 脂質 46.6g カルシウム 447mg 鉄 7mg 食塩 6.1g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 55.5g 脂質 41.4g カルシウム 525mg 鉄 5.7mg 食塩 6.6g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 52g 脂質 36.9g カルシウム 377mg 鉄 6.4mg 食塩 7.7g	エネルギー 1349kcal 蛋白質 56g 脂質 39.9g カルシウム 595mg 鉄 6.3mg 食塩 3.2g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 74.8g 脂質 37.2g カルシウム 837mg 鉄 8.4mg 食塩 7.3g

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：2021/10/25～2021/10/31

	月	火	水	木	金	土	日
	25	26	27	28	29	30	31
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 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] ス克蘭ブルエッグ やわらか小松菜のおひたし ぶどうジュース	ホタテ風味おじや やさい豆 フルーツ缶 ヨーグルトいちご味	[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 やわらかハンバーグ 梅干し 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] ミートオムレツ うぐいす豆 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] とろっとまるオムレツ フルーツ缶 ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め. ツナとほうれん草の和え物 ミルク寒天	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐. 中華春雨 フルーツ缶	米飯 清汁 さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し さつまいもとリンゴの甘煮	焼きそば 温野菜サラダ フルーツ缶 ヤクルト	米飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き（あじ） 里芋の鶏そぼろ煮 漬物	米飯 味噌汁 カレイの山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 アスパラと油揚げの和え物	米飯 味噌汁 油淋鶏（ユーリンチー） 金時豆煮 小松菜と竹輪のミルク和え
夕食	米飯 味噌汁 赤魚の生姜煮 大根と鶏肉の炒め煮 ポテトサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の豆鼓蒸し 黒豆がんもの煮物 もやしの塩麴サラダ	米飯 清汁 豚肉と大根の利休煮 やっこ 白菜のレモン風味	米飯 味噌汁 干草蒸し チンゲン菜と豚肉の炒め物 ぶどうゼリー	米飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 卵の花 ほうれん草と金平のお浸し	米飯 肉団子のクリームシチュー しろなとツナのソテー フルーツ缶	米飯 清汁 さわらの胡麻味噌焼き ひじきと椎茸の煮物 スパゲティーサラダ
3時	栗カステラ饅頭 お茶	やわらかおかき お茶	黒糖饅頭 お茶	ショコラプチケーキ お茶	人形焼 お茶	★喫茶★	かぼちゃプリン お茶
	エネルギー 1377kcal 蛋白質 54g 脂質 41.2g カルシウム 416mg 鉄 5.4mg 食塩 7g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 52g 脂質 45.9g カルシウム 467mg 鉄 6.7mg 食塩 8.2g	エネルギー 1377kcal 蛋白質 51g 脂質 44.5g カルシウム 582mg 鉄 7.5mg 食塩 5.9g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 49.4g 脂質 44g カルシウム 409mg 鉄 6.2mg 食塩 8.9g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 58.5g 脂質 35.1g カルシウム 524mg 鉄 7mg 食塩 7.4g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 57.3g 脂質 53.9g カルシウム 747mg 鉄 9mg 食塩 4.3g	エネルギー 1351kcal 蛋白質 50.4g 脂質 37g カルシウム 553mg 鉄 8mg 食塩 5.5g