

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：2021/11/1～2021/11/7

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] スクラブルエッグ 切干大根の煮物 おいしい いちごオ・レ	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	[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] 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] はんぺんと大根の煮物 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] 大豆ホイル野菜あんかけ 白いんげん豆 コーヒー牛乳	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 フルーツ缶 ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 高野豆腐の玉子とじ 奈良漬	たぬきうどん なすそぼろ フルーツ缶 ヤクルト	米飯 コンソメスープ ポークチャップ 一口がんもの煮物 うまい菜のピーナツ和え	米飯 ふわふわ玉子スープ 魚のバター風味焼き（鮭） 彩り野菜のペンネ りんご寒天	五目ちらし しじみの味噌汁 肉じゃが マンゴーのヨーグルトかけ	米飯 味噌汁 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんの炒め生酢 ほうれん草の真砂和え	米飯 清汁 かれいの味噌粕煮 キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜とカニカマの甘酢和え
夕食	米飯 味噌汁 鶏のやわらか煮 ブロッコリーとベーコンのソテー フルーツ缶	米飯 味噌汁 牛皿 卵ふくさ焼き もやしとピーマンのピリ辛和え	米飯 味噌汁 白身魚のピカタ（バス） 大豆と小えびの煮物 オレンジ	米飯 味噌汁 ハンバーグ（おろしソース） 里芋とふきの煮物 玉ねぎツナのマリネ	米飯 味噌汁 豚肉のブルコギ風 ごぼうと油揚げの炒め煮 大根とパブリカのサラダ	米飯 豚汁 赤魚の焼き浸し 大根と人参の金平 いんげんの塩麴ドレ和え	米飯 味噌汁 八宝菜 じゃがいもと昆布の煮物 杏仁豆腐
3時	★焼きいも会★	丸ぼうろ お茶	カステラ お茶	ミニたいやき お茶	黒糖饅頭 お茶	厚切りカットバウム お茶	フレンチケーキ お茶
	エネルギー 1392kcal 蛋白質 57.6g 脂質 39.6g カルシウム 531mg 鉄 6.7mg 食塩 8g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 48.1g 脂質 39g カルシウム 666mg 鉄 11.4mg 食塩 9.6g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 58.9g 脂質 44.6g カルシウム 552mg 鉄 7.6mg 食塩 7.4g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 55.8g 脂質 27.4g カルシウム 601mg 鉄 7.6mg 食塩 7.9g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 52.4g 脂質 33g カルシウム 813mg 鉄 8.3mg 食塩 7.9g	エネルギー 1349kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39g カルシウム 460mg 鉄 6.4mg 食塩 5.5g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 57.5g 脂質 27.8g カルシウム 798mg 鉄 5.9mg 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：2021/11/8～2021/11/14

	月	火	水	木	金	土	日
	8	9	10	11	12	13	14
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 やわらか小松菜のおひたし 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] ミートオムレツ(ケチャップ) つぼ漬け オレンジジュース	[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] 桜だいこん コーヒー牛乳	鶏肉入りおじや 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] やわらかハンバーグ マカロニサラダ 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 [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 鶏肉のホイル焼き 干し海老入り卵の花 フルーツ缶	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き 里芋の鶏そぼろ煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め ほうれん草とじゃこのお浸し キウイフルーツ	米飯 キャベツのスープ 魚のフライ(バス) ラタトゥイユ しそ昆布	まいたけご飯 清汁 鶏肉南蛮焼き かぼちゃと豆の甘煮 ほうれん草のお浸し	米飯 清汁 豚肉の里芋の煮込み 豆腐の味噌ダレかけ 胡瓜の胡麻酢和え	米飯 味噌汁 鮭の香味焼き ふろふき大根 はちみつ練り梅
夕食	米飯 味噌汁 白身魚の揚げ浸し(メルルーサ) ひじきと豚肉の炒め煮 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁 鶏肉のねぎ焼き 絹揚げと豚肉の煮物 ヨーグルト	米飯 清汁 さわらの生姜煮 大根と豚肉の炒め煮 もやしとねぎの酢味噌和え	米飯 寄せ鍋 ごぼうの味噌金平 胡瓜の柚香漬け	米飯 味噌汁 ホッケの塩麴焼き 黒豆がんもの煮物 キャベツのごまドレサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のソテー(バス) もやしと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ	米飯 豚汁 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツとツナのソテー 玉子豆腐
3時	レモンケーキ お茶	くろ棒C a お茶	マイケーキ お茶	ソフトサラダせんべい お茶	スイートポテト お茶	しっかりとまんじゅう お茶	抹茶ワッフル お茶
	エネルギー 1357kcal 蛋白質 58.8g 脂質 41.5g カルシウム 411mg 鉄 6.2mg 食塩 7.4g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 55.9g 脂質 45g カルシウム 663mg 鉄 8.2mg 食塩 7.8g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 51.8g 脂質 50.1g カルシウム 426mg 鉄 6.3mg 食塩 7.7g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 53.5g 脂質 50.9g カルシウム 567mg 鉄 6.8mg 食塩 8.8g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 66.3g 脂質 36.1g カルシウム 457mg 鉄 6mg 食塩 8.8g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 50.3g 脂質 46.9g カルシウム 495mg 鉄 7.1mg 食塩 4g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 60.3g 脂質 45.6g カルシウム 605mg 鉄 6.8mg 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：2021/11/15～2021/11/21

	月	火	水	木	金	土	日
	15	16	17	18	19	20	21
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 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] 大豆ボール野菜あんかけ うぐいす豆 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 梅干し オレンジジュース	[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 桜だいこん リンゴジュース	食パン 野菜のボルシチ風 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 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 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] 鯛みそ オレンジジュース
昼食	米飯 清汁 豚味噌炒め きのこのおぼろ和え フルーツ缶	米飯 ほうれん草のスープ 和風ハンバーグ やわらかごぼうサラダ フルーツ缶	トバイキング♪	ハヤシライス 温野菜サラダ フルーツ缶 ヤクルト	米飯 清汁 鯖の塩焼き ひじきの煮物 漬物	米飯 味噌汁 焼き肉風炒め 千草焼き キャベツとツナの塩麹サラダ	豚肉の生姜丼 清汁 大根と油揚げの利休煮 ほうれん草のピリ辛和え
夕食	米飯 味噌汁 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の塩胡麻ダレ和え	米飯 味噌汁 メルルーサのグリル ふかしじゃが芋 キャベツとかまぼこの和え物	米飯 味噌汁 牛肉オイスターソース炒め 三色稲荷の煮物 チンゲンサイの塩ボン酢和え	米飯 味噌汁 赤魚の柚庵焼き 大根と豚肉の白だし炒め 胡瓜の甘酢和え	米飯 味噌汁 肉じゃが かにシューマイ 色寒天	米飯 豚汁 鮭の南部焼き 金平ごぼう 大根と人参の柚子生酢	米飯 味噌汁 白身魚のグリル（バス） 大豆煮 もやしとコーンの和風サラダ
3時	黒糖ケーキ お茶	ミニようかんロール お茶	窯焼チーズケーキ お茶	シューエクレア お茶	ショコラプチケーキ お茶	やわらかおかし お茶	ワッフル お茶
	エネルギー 1356kcal 蛋白質 56.2g 脂質 43.3g カルシウム 578mg 鉄 6.1mg 食塩 8.4g	エネルギー 1325kcal 蛋白質 65.9g 脂質 35.4g カルシウム 439mg 鉄 5.8mg 食塩 7g	エネルギー 1139kcal 蛋白質 43.2g 脂質 36.3g カルシウム 402mg 鉄 6mg 食塩 8.7g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 51.4g 脂質 46.8g カルシウム 459mg 鉄 7.3mg 食塩 8.7g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 48g 脂質 44g カルシウム 459mg 鉄 5.4mg 食塩 8.1g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 57.1g 脂質 46.9g カルシウム 618mg 鉄 7.3mg 食塩 5.1g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 58g 脂質 50.6g カルシウム 505mg 鉄 7.1mg 食塩 8.3g

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：2021/11/22～2021/11/28

	月	火	水	木	金	土	日
	22	23	24	25	26	27	28
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） 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] とろっとまるオムレツ つぼ漬け コーヒー牛乳	[パン食] 食パン [ごはん食] 米飯 [共通料理] キャベツのスープ ミートオムレツ やわらか小松菜のおひたし 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] やわらかハンバーグ きんとき オレンジジュース	カニ風味おじや フルーツ缶 さくら大根 プリン	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	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル オレンジ寒天	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 筍と油揚げの煮物 フロッコリーのピーナッツサラダ	米飯 清汁 魚の粕漬け焼き（アジ） 豆腐の中華あん バナナ	中華そば（しょうゆ） 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 魚の昆布焼き（さわら） 茄子とピーマンの煮浸し ゆず入り芋きんとん	米飯 味噌汁 ゆで豚のごまだれかけ ツナとほうれん草の和え物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 大豆と鶏肉の煮物 もやしといんげんの和え物
夕食	米飯 味噌汁 ハンバーグ（ドミソース） 白菜と小エビの煮物 フルーツ缶	米飯 中華スープ ホキの唐揚げ もやしと大根の炒め物 ひじきのマヨサラダ	米飯 味噌汁 豚肉の塩だれ炒め かぼちゃの含め煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 カレイの山椒煮 白なと豚肉のソテー さつま芋とオレンジのサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮込み いんげんとツナのソテー 胡麻豆腐	米飯 おでん 金平ごぼう 胡瓜の昆布和え	米飯 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ うまい菜と平天の炒め煮 ミルク寒天
3時	もみじ饅頭 クリーム お茶	スイスバウム お茶	プチクッキー お茶	ドームケーキ お茶	厚切りチョコバウム お茶	♪喫茶♪	かつぱえびせん お茶
	エネルギー 1369kcal 蛋白質 46.7g 脂質 37.2g カルシウム 757mg 鉄 8.3mg 食塩 9g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 55.9g 脂質 44.3g カルシウム 599mg 鉄 5.8mg 食塩 8.1g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 53.2g 脂質 38.3g カルシウム 720mg 鉄 5.8mg 食塩 7.5g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 58.7g 脂質 27.1g カルシウム 447mg 鉄 5.3mg 食塩 6.3g	エネルギー 1381kcal 蛋白質 68g 脂質 42.7g カルシウム 357mg 鉄 6.2mg 食塩 6g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 47.4g 脂質 63.1g カルシウム 494mg 鉄 7.4mg 食塩 5.8g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 57.2g 脂質 42.2g カルシウム 1013mg 鉄 9.1mg 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：2021/11/29～2021/12/5

	月	火	水	木	金	土	日
	29	30	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 やさい豆 ぶどうジュース	食パン クリームシチュー フルーツ缶 リンゴジュース					
昼食	ねぎとろ丼 味噌汁 ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとかまぼこの洋風お浸し	米飯 青菜の中華スープ 蒸し鶏の中華ソース. さつまいもとリンゴの甘煮 きゅうりの浅漬け					
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉と里芋の煮込み やっこ チンゲン菜の麴ナムル	米飯 味噌汁 鮭の若狭焼き 卵の花 白菜と大根の梅和え					
3時	抹茶チョコケーキ お茶	クリームコンフェ お茶					
	エネルギー 1344kcal 蛋白質 63.6g 脂質 33g カルシウム 546mg 鉄 7.8mg 食塩 8.7g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 57.1g 脂質 37.8g カルシウム 662mg 鉄 6.5mg 食塩 7g					