

## 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）

期 間：2021/11/1～2021/11/6

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		[ 共通料理 ] スクランブルエッグ 切干大根の煮物（やわらか） 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 白いんげん豆 コーヒースト [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	食パン ポトフ 葉野菜のドレッシング仕立て リンゴジュース	[ 共通料理 ] 青かっぱ漬け 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 ] とろっとまるオムレツ 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	ホタテ風味おじや うぐいす豆 さくら大根（ソフトデリ） ヨーグルトいちご味（カップ）
昼食		米飯 味噌汁 ほっけ塩焼き（醤油別盛） やわらかごぼうサラダ 奈良漬	たぬきうどん なすそぼろ りんご缶 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 うまい菜の和え物	米飯 ふわふわ玉子スープ 魚のバター風味焼き（醤油別盛） 彩り野菜のペンネ りんご寒天	高菜めし すまし汁 赤魚の西京焼き 冬瓜の煮物 キャベツとアスパラの大き葉ドレサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと竹輪の炒め生酢 ほうれん草の和え物
夕食		米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 ブロッコリーとベーコンのソテー フルーツ（黄桃缶）	米飯 味噌汁 牛皿 卵ふくさ焼き もやしとピーマンの和え物	米飯 味噌汁 白身魚のピカタ 大豆と小エビの煮物 フルーツ（オレンジ）	米飯 味噌汁 ハンバーグ（おろしソース） 里芋と鶏肉の煮物 玉ねぎとツナのマリネ	米飯 味噌汁 豚肉のプルコギ 牛蒡と揚げの炒め煮 大根とパプリカのリンゴドレサラダ	米飯 豚汁 赤魚の焼き浸し 大根の金平 インゲンの塩麹ドレ和え
3時		ふるさとりんごケーキ	窯焼チーズケーキ	カステラ	ミニたいやき	黒糖饅頭	厚切りカットバウム
		エネルギー 1450kcal 蛋白質 58.5g 脂質 46.8g カルシウム 214mg 鉄 4.2mg 食塩 8.6g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 51.5g 脂質 28.7g カルシウム 502mg 鉄 6.5mg 食塩 12.2g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 57.3g 脂質 41.3g カルシウム 406mg 鉄 4.8mg 食塩 6.9g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 57.6g 脂質 31.3g カルシウム 506mg 鉄 6.3mg 食塩 8g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 54.2g 脂質 38.8g カルシウム 548mg 鉄 5.6mg 食塩 7.2g	エネルギー 1309kcal 蛋白質 60.6g 脂質 35.2g カルシウム 378mg 鉄 5.1mg 食塩 6.9g

## 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）

期 間：2021/11/7～2021/11/13

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	ミニあんぱん ミニピーナッツパン コンソメスープ いちごオ・レ	[ 共通料理 ] ベーコンエッグ やわらか小松菜のお浸し 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(ｷｯﾊﾟｯ) つぼ漬け 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 ] しば漬け 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 ] スクランブルエッグ みかん缶 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 マカロニサラダ 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 コンソメスープ リンゴジュース
昼食	米飯 すまし汁 黄金かれいの味噌粕煮 キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜とカニカマの甘酢和え	米飯 味噌汁 鶏肉のホイル焼き 干し海老入り卵の花 マンゴー缶	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き(醤油別付) 里芋の鶏そぼろ煮 りんご缶	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	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	鶏そぼろと卵の二色丼 味噌汁 たけのこと豚肉の煮物 フルーツ(バナナ・みかん缶)	米飯 すまし汁 豚肉と里芋の煮込み 豆腐の味噌だれかけ 胡瓜のごま酢和え
夕食	米飯 味噌汁 八宝菜 じゃが芋と昆布の煮物 杏仁豆腐の杏ソースかけ	米飯 味噌汁(いりこ風味) 白身魚の揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 白才の和え物	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) 鶏肉のねぎ焼き 絹揚げと豚肉の煮物 ヨーグルトの苺ソースかけ	米飯 すまし汁 鱈の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 葱ともやしの酢味噌和え	米飯 寄せ鍋 鍋のつゆ 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 キャベツとハムのごまドレサラ	米飯 味噌汁 白身魚のソテー もやしと鶏肉の炒め物 南瓜のサラダ
3時	ドームケーキ(チョコ)	レモンケーキ	くろぼう	マイケキ(パニ)	ソフトサラダせんべい	手作りスイートポテト	しっとりまんじゅう(小麦)
	エネルギー 1387kcal 蛋白質 53.1g 脂質 30.1g カルシウム 578mg 鉄 3.9mg 食塩 6.8g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 59g 脂質 52.3g カルシウム 264mg 鉄 4.4mg 食塩 7.3g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 50.1g 脂質 39.1g カルシウム 328mg 鉄 5.4mg 食塩 6.8g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 52.1g 脂質 47.8g カルシウム 269mg 鉄 5.2mg 食塩 7.3g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 60.3g 脂質 53.2g カルシウム 330mg 鉄 5.2mg 食塩 9.5g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 64.7g 脂質 54g カルシウム 534mg 鉄 6.5mg 食塩 7.8g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 52.4g 脂質 47.4g カルシウム 396mg 鉄 5.7mg 食塩 5.7g

## 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）

期 間：2021/11/14～2021/11/20

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	鶏肉入りおじや やさい豆 みかん缶 ヨーグルト(カップ)	[ 共通料理 ] かに玉子ロール (ケチャップ) 青かっぱ漬け 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 ] オムレツ(ケチャップ) 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 ] 大豆ホ-ル野菜あんかけ うぐいす豆 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	食パン 野菜のボルシチ風 葉野菜のドレッシング仕立て コーヒー牛乳	[ 共通料理 ] やわらかハンバーグ 桜だいこん リンゴジュース スープ [ パン食 ] 食パン [ ごはん食 ] 米飯	ホタテ風味おじや きんとき さくら大根 (ソフトデリ) ヨーグルトいちご味(カップ)
昼食	米飯 味噌汁 鮭の香味焼き ふろふき大根のなめ茸かけ はちみつねり梅	米飯 清汁 豚味噌炒め きのこのおぼろ和え パイン缶	米飯 ほうれん草のスープ 和風ハンバーグ 高野豆腐の玉子とじ マンゴー缶	米飯 清汁 鯖の塩焼き (醤油別盛) ひじきの煮物 ゆず白菜	米飯 味噌汁 八宝菜 オクラの中華和え りんご缶	米飯 ホキのグリル 絹揚げの煮物 しろとなめこの和え物 鶏銀杏茶碗蒸し	米飯 味噌汁 焼き肉風 千草焼き キャベツとツナの塩麹ドレサラ
夕食	米飯 豚汁 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツとツナのソテー 玉子どうふ	米飯 味噌汁 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草と平天の和え物	[ 共通料理 ] 味噌汁 切干大根の煮物 (やわらか) 枝豆そぼろ [ A定食 ] えびのかき揚げ丼	米飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め 三色稲荷の煮物 チンゲンサイとえのきの和え物	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) 赤魚の柚庵焼き 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え	米飯 味噌汁(麦白味噌仕立て) 肉じゃが かにシューマイ 寒天とフルーツ缶の盛合せ	米飯 豚汁 鮭の南部焼き 金平ごぼう 柚子生酢
3時	抹茶ワッフル	黒糖ケーキ	ミニようかんロール	ショコラプチケーキ	シューエクレア	丸ぼうろ	やわらかおかき (きなこ)
	エネルギー 1330kcal 蛋白質 62g 脂質 40.9g カルシウム 516mg 鉄 5mg 食塩 7.3g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 59.7g 脂質 44.7g カルシウム 453mg 鉄 4.9mg 食塩 8.2g	エネルギー 1229kcal 蛋白質 40.1g 脂質 24.2g カルシウム 162mg 鉄 4.7mg 食塩 8.8g	エネルギー 1365kcal 蛋白質 53g 脂質 40.2g カルシウム 302mg 鉄 5.7mg 食塩 7.8g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 57.7g 脂質 39.8g カルシウム 410mg 鉄 5.9mg 食塩 7.9g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 59.3g 脂質 37.8g カルシウム 569mg 鉄 11.6mg 食塩 8.4g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 62.4g 脂質 44.1g カルシウム 540mg 鉄 5.7mg 食塩 6.3g

## 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）

期 間：2021/11/21～2021/11/27

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	ミニチョコパン ミニピーナッツパン コンソメスープ コーヒー牛乳	[ 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 スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	[ 共通料理 ] キャベツのスープ ミートオムレツ (ケチャップ) やわらか小松菜のお浸し いちごオ・レ [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯	[ 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 [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	食パン クリームシチュー みかん缶 ぶどうジュース	ミニあんぱん ミニクリームパン コンソメスープ リンゴジュース
昼食	豚の生姜丼 すまし汁 大根と油揚げの利休煮 ほうれん草の和え物	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 (炭焼き風味) たけのこと油揚げの煮物 ブロッコリーとコーンのピザサンド レタダ	米飯 清汁 魚の粕漬け焼き 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 マンゴー缶 アップル乳酸菌	米飯 味噌汁 魚の昆布焼き 茄子とピーマンの煮浸し ゆず入り芋きんとん	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 白身魚のグリル 大豆とこんにゃくの煮物 もやしとコーンの和風ドレサラ	米飯 味噌汁 ハンバーグ (ドミソース) 白才と小えびの煮物 フルーツ (黄桃缶・バナナ)	米飯 中華スープ ホキの唐揚げ ひじきとれんこんのマヨサラダ もやしと豚肉の炒め物	米飯 赤だし 豚肉の塩ダレ炒め 南瓜の含め煮 ヨーグルトのはちみつソースかけ	米飯 味噌汁 (いりこ風味) 黄金かれいの山椒煮 しろなと豚肉のソテー さつま芋サラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮込み インゲンとツナのソテー 手作り味付き胡麻豆腐	米飯 おでん おでんの具 金平ごぼう 胡瓜の昆布和え
3時	ワッフル	もみじ饅頭 (クリーム)	スイスバウム	ドームケーキ	プチクッキー	厚切りチョコバウム	手作り柿ミックスゼリー
	エネルギー 1521kcal 蛋白質 55.5g 脂質 60g カルシウム 585mg 鉄 6.1mg 食塩 7.4g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 48.4g 脂質 52.8g カルシウム 604mg 鉄 7.7mg 食塩 8.9g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 58.4g 脂質 48.5g カルシウム 450mg 鉄 5mg 食塩 8.2g	エネルギー 1271kcal 蛋白質 47.9g 脂質 31.9g カルシウム 299mg 鉄 3.8mg 食塩 7.2g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 62.3g 脂質 34.6g カルシウム 612mg 鉄 5.4mg 食塩 12.3g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 60.8g 脂質 46.6g カルシウム 279mg 鉄 5.3mg 食塩 7.1g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 51.9g 脂質 46g カルシウム 340mg 鉄 5.3mg 食塩 6.8g

## 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）

期 間：2021/11/28～2021/11/30

	日 28	月 29	火 30	水	木	金	土
朝食	ジャムサンド コンソメスープ コーヒー牛乳	[ 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 [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	カニ風味おじや みかん缶 さくら大根（ソフトデリ） プリン（メイト）				
昼食	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 大豆と鶏肉の煮物 もやしとインゲンの和え物	ねぎとろ丼 味噌汁（いりこ風味） ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとカマボコの洋風お浸	米飯 味噌汁 ゆで豚ごまだれかけ（タレ） ツナとほうれん草の和え物 パイン缶				
夕食	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） 肉団子 うまい菜と平天の炒め煮 ミルク寒天の苺ソースかけ	米飯 味噌汁 鶏肉と里芋の煮込み 奴豆腐 チンゲンサイと竹輪の和え物	米飯 味噌汁 鮭の若狭焼き 卵の花 白才と大根葉の和え物				
3時	かっぱえびせん	プチシュークリーム（いちご）	クリームコンフェ				
	1人あたり 1414kcal 蛋白質 54.8g 脂質 39.1g カルシウム 894mg 鉄 7.2mg 食塩 6.8g	1人あたり 1363kcal 蛋白質 66.1g 脂質 36.3g カルシウム 478mg 鉄 7.9mg 食塩 8.5g	1人あたり 1347kcal 蛋白質 50.1g 脂質 43.8g カルシウム 456mg 鉄 4mg 食塩 6.1g				