

## 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：2021/9/26～2021/10/2

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 1	土 2
朝食	[ 共通料理 ] 鯛みそ 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 ] かに玉子ロール（ケチャップ） ソフト昆布佃煮 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 ツナとほうれん草の和え物 コーヒー牛乳 [ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	鶏肉入りおじゃ うぐいす豆 さくら大根（ソフトデリ） プリン（メイト）	[ 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 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） 梅干し ぶどうジュース スープ [ パン食 ] 食パン [ ごはん食 ] 米飯	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	米飯 味噌汁 豚肉の香味炒め 一口がんもの煮物 きざみ高菜	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	米飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ（醤油別盛） なすそぼろ みかん缶	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め ゆず入り芋きんとん ゆず白菜	親子丼 味噌汁 彩り野菜の白和え フルーツポンチ	ほうとううどん（山梨の郷土料理） キザミオクラそぼろ キウイフルーツ ヤクルト	米飯 味噌汁 鮭の香味焼き ごぼうと油揚げの炒め煮 南瓜とみかんのサラダ
夕食	米飯 赤だし 擬製豆腐 れんこんと竹輪の金平 フルーツ（マンゴー缶）	米飯 味噌汁 ホッケの塩麴焼き じゃが芋と豚肉の煮物 ブロッコリーと平天の和え物	米飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜とカマボコの炒め煮 ヨーグルトのはちみつソースか	ごはん 味噌汁（白味噌仕立て） 鮭の若狭焼き ひじき大豆 フルーツ（オレンジ）	ごはん 味噌汁 黄金かれいの生姜煮 ふかしジャガ（コーン） 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 もやしと焼き豚の炒め物 白オのレモン風味	米飯 味噌汁 豚肉とキャベツの野菜炒め 手作り味付き胡麻豆腐 胡瓜とカマボコの甘酢和え
3時	クリームコンフェ	スイスバウム	シューエクレア	もみじ饅頭（こしあん）	マロンのババロア	しっとりまんじゅう（小麦）	レモンケーキ
	エネルギー 1374kcal 蛋白質 47.2g 脂質 39.5g カルシウム 518mg 鉄 4.3mg 食塩 8.6g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 56.6g 脂質 41.5g カルシウム 423mg 鉄 6.3mg 食塩 8.2g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 60.7g 脂質 47.7g カルシウム 340mg 鉄 3.6mg 食塩 7.1g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 52.8g 脂質 38.9g カルシウム 241mg 鉄 4.1mg 食塩 5.9g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 66.3g 脂質 38.3g カルシウム 333mg 鉄 6.3mg 食塩 8.9g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 47.6g 脂質 32.1g カルシウム 252mg 鉄 5.2mg 食塩 11g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 49.5g 脂質 48.6g カルシウム 358mg 鉄 4.4mg 食塩 5.8g

## 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 / B定食）

期 間：2021/10/3～2021/10/9

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
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	鶏肉入りおじや 白いんげん豆 さくら大根（ソフトデリ） ヨーグルト(カップ)	食パン 野菜のボルシチ風 うぐいす豆 いちごオ・レ	[ 共通料理 ] スクランブルエッグ 葉野菜のドレッシング仕立て 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 ] やわらか大豆ボ-ル野菜あんかけ マカロニサラダ 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	ミニ白あんぱん 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 味噌汁(いりこ風味) 鶏肉のやわらか煮 小松菜のじゃこ炒め 白菜の和え物	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 マンゴー缶	米飯 清汁 魚の金山寺みそ焼き 卵と木耳の彩り炒め 茄子の浅漬け	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 中華春雨 りんご缶	米飯 清汁 魚の香味焼き ひじきの煮物 温泉卵	米飯 あさりの味噌汁 鶏肉南蛮焼き 彩り野菜の白和え グレープ寒天	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き かりんとうとベーコンのソテー 胡瓜のごま酢和え
夕食	米飯 味噌汁 白身魚の唐揚げ 卵の花 ブロッコリーと竹輪のピ-ナツト'レサラダ'	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け しろなと鶏肉の炒め物 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 キャベツと平天の塩いもト'レサラダ'	米飯 味噌汁(麦白味噌仕立て) ホキのソテー じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	米飯 味噌汁 れんこん饅頭 大根とツナの炒め物 フルーツ(洋なし缶)	米飯 味噌汁(いりこ風味) 黄金かれいの山椒煮 ほうれん草と鶏肉のソテー さつま芋と白桃のサラダ	米飯 すまし汁 鶏大根 奴豆腐 インゲンのピ-ナツト'レサラダ'
3時	丸ぼうろ	ドームケーキ	厚切りカットパウム	メープルプテケーキ	ミニたいやき	いちごプテシュー	もみじ饅頭(こしあん)
	エネルギー 1356kcal 蛋白質 57.9g 脂質 36.3g カルシウム 1011mg 鉄 10.6mg 食塩 6.8g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 58.2g 脂質 46.3g カルシウム 311mg 鉄 5.3mg 食塩 8g	エネルギー 1263kcal 蛋白質 56.2g 脂質 36.2g カルシウム 321mg 鉄 5.5mg 食塩 7g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 54g 脂質 32.3g カルシウム 317mg 鉄 5.5mg 食塩 8.2g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 53.5g 脂質 42g カルシウム 450mg 鉄 4.7mg 食塩 8.6g	エネルギー 1377kcal 蛋白質 61.9g 脂質 38.7g カルシウム 287mg 鉄 4.9mg 食塩 6.9g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 55g 脂質 40.2g カルシウム 361mg 鉄 5.4mg 食塩 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：2021/10/10～2021/10/16

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
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 ] ミートオムレツ(ケチャップ) つぼ漬け ぶどうジュース スープ [ パン食 ] 食パン [ ごはん食 ] 米飯	ホタテ風味おじゃ やさい豆 みかん缶 ヨーグルトいちご味(カップ)	[ 共通料理 ] ひじき厚焼き卵 梅干し 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 ] やわらか大豆* -ル野菜あんかけ 桜だいこん 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 ] ポテトサラダ ぶどうジュース [ 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)	ミニあんぱん ミニピーナッツパン コンソメスープ リンゴジュース
昼食	カレーライス ほうれん草のソテー りんご缶 飲む野菜と果物(ピーチ)	菘御飯 味噌汁 ホッケの塩麹焼き 大根と平天の煮物 フルーツ(柿)	米飯 白菜のスープ チキンの香りパン粉焼き ポテトとウィンナー パイ缶	米飯 味噌汁 豚肉ピーマンの炒め物 かぼちゃと豆の甘煮 しば漬け	月見そば 肉じゃが フルーツポンチ アップル乳酸菌	米飯 清汁 魚の山椒焼き なすそぼろ バナナ	米飯 味噌汁 豚肉と白オのすき煮 うまい菜としめじの炒め物 もずく酢
夕食	米飯 赤だし 赤魚のあんかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白オのレモン風味	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) 鶏の唐揚げ もやしと焼き豚の炒め物 刻みとろろのゆかり和え	米飯 すまし汁 赤魚の味噌煮 れんこんと竹輪の金平 玉子豆腐	米飯 味噌汁 黄金かれいの揚げ物 小松菜と鶏肉の炒め物 ｶﾌﾞﾏｰとｺﾝのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	米飯 味噌汁(いりこ風味) ミートローフ 大豆と鶏肉の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め 冬瓜の葛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾀﾞｲﾎﾞｰﾅｯﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	米飯 すまし汁 鱈の魚田 絹揚げのそぼろ煮 フルーツ(オレンジ)
3時	くろぼう	パンケーキ(メープルクリーム)	ショコラプチケーキ	プチシュークリーム(チョコ)	オレンジケーキ	スイスロール(モカ)	ハッピーターン
	エネルギー 1441kcal 蛋白質 49.6g 脂質 36.2g カルシウム 363mg 鉄 5.1mg 食塩 7.6g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 50.4g 脂質 32.6g カルシウム 293mg 鉄 5.1mg 食塩 7.4g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 61.2g 脂質 41g カルシウム 206mg 鉄 3.2mg 食塩 6.9g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 52.4g 脂質 50.9g カルシウム 392mg 鉄 5.6mg 食塩 7.9g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 58.8g 脂質 30.1g カルシウム 608mg 鉄 9.1mg 食塩 11g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 57.5g 脂質 55g カルシウム 367mg 鉄 5.6mg 食塩 7.7g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 52.6g 脂質 44.2g カルシウム 435mg 鉄 6.3mg 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：2021/10/17～2021/10/23

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝食	ジャムサンド コンソメスープ オレンジジュース	[ 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	かに風味おじや やさい豆 みかん缶 プリン（メイト）	[ 共通料理 ] オムレツ(ケチャップ) 桜だいいん 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 ポトフ マンゴー缶 コーヒー牛乳	[ 共通料理 ] ベーコンエッグ 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	ミニ白あんぱん ミニクリームパン コンソメスープ リンゴジュース
昼食	米飯 味噌汁(麦白味噌仕立て) 鶏肉の照り煮 枝豆とベーコンの塩バターソテー さつま芋サラダ	栗御飯 味噌汁 赤魚の焼き浸し 茄子の田舎煮 黄桃缶のピーチジュレ	米飯 ふわふわ玉子スープ ゆで豚ごまだれかけ ゆず入り芋きんとん しそ昆布	焼きそば 温野菜サラダ りんご缶 ヤクルト	米飯 味噌汁 魚の韓国風煮 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(黄桃缶・白桃缶)	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
夕食	米飯 味噌汁 白身魚のグリル キャベツと豚肉の炒め煮 胡瓜とカマボコの土佐酢和え	米飯 すまし汁 豚肉のバター醤油炒め 切干大根と鶏肉の煮物 豆腐の味噌だれかけ	[ 共通料理 ] 米飯 味噌汁 白菜と青菜のそぼろあんかけ きゅうりの浅漬け [ A定食 ] 天ぷら [ B定食 ] エビフライ	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き キャベツと平天の煮物 アスパラの洋風お浸し	米飯 味噌汁(いりこ風味) レモンチキン インゲンとベーコンのソテー キャベツのピナツトサラダ	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(白味噌仕立て) ホキのピカタ 冬瓜のえび葛煮 ヨーグルト
3時	プチクッキー	かっぱえびせん	しっとり吹雪饅頭	クリームコンフェ	シューエクレア	ミニ今川焼(小豆)	フレッシュチョコケーキ
	エネルギー 1394kcal 蛋白質 54.2g 脂質 41.2g カルシウム 497mg 鉄 5.5mg 食塩 7.1g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 61.8g 脂質 46.2g カルシウム 394mg 鉄 5.7mg 食塩 7.3g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 42.8g 脂質 36.6g カルシウム 221mg 鉄 3.9mg 食塩 8.7g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 48.1g 脂質 35.8g カルシウム 263mg 鉄 4.1mg 食塩 6.8g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 57.6g 脂質 37.8g カルシウム 400mg 鉄 4.5mg 食塩 7g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 53.7g 脂質 36.7g カルシウム 279mg 鉄 5.4mg 食塩 8.5g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 58.8g 脂質 39.3g カルシウム 430mg 鉄 4.9mg 食塩 5.8g

## 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 / B定食）

期 間：2021/10/24～2021/10/30

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
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 いちごオ・レ	[ 共通料理 ] かに玉子ロール (ケチャップ) きゅうり漬物 (ソフトデリ) リンゴジュース [ パン食 ] スープ 食パン [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁	ホタテ風味おじゃ やさい豆 みかん缶 ヨーグルト(カップ)	[ 共通料理 ] スクランブルエッグ やわらか小松菜のお浸し 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 ] ミートオムレツ(ケチャップ) 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	[ 共通料理 ] やわらかハンバーグ 梅干し コーヒー牛乳 スープ [ パン食 ] 食パン [ ごはん食 ] 米飯	ミニあんぱん ミニピーナッツパン コンソメスープ リンゴジュース
昼食	米飯 味噌汁 鮭の若狭焼き 大豆と鶏肉の煮物 キャベツの和え物	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 (杏仁風味)	米飯 清汁 さばの味噌煮 (S) ほうれん草のお浸し さつまいもとリンゴの甘煮	中華そば (みそ) かにシュウマイ マンゴー缶 アップル乳酸菌	米飯 野菜スープ 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 味噌汁 魚の粕漬け焼き 里芋の鶏そぼろ煮 ゆず白菜	米飯 味噌汁 黄金かれいの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 アスパラと油揚げの和え物
夕食	米飯 味噌汁 ハンバーグ (和風ソース) 南瓜の含め煮 カワラワとアスパラのごまドレッシング	米飯 味噌汁 赤魚の生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 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 もやしとアスパラの塩麹ドレッシング	米飯 すまし汁 豚肉と大根の利休煮 奴豆腐 白オのレモン風味	米飯 味噌汁 (いりこ風味) 干草蒸し チンゲンサイと豚肉の炒め物 手作りぶどうゼリー	米飯 味噌汁 (いりこ風味) 鶏肉の塩焼き 卵の花 ほうれん草と平天のお浸し	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(マンゴー缶・バナナ)
3時	ミニようかんロール	しっとりどら焼き(こしあん)	人形焼	黒糖饅頭	やわらかおかき	抹茶ワッフル	ショコラプチケーキ
	エネルギー 1433kcal 蛋白質 54.2g 脂質 41.7g カルシウム 723mg 鉄 6.6mg 食塩 7.4g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 56.7g 脂質 46.7g カルシウム 256mg 鉄 4.2mg 食塩 7.4g	エネルギー 1327kcal 蛋白質 59.8g 脂質 37.1g カルシウム 275mg 鉄 4.3mg 食塩 6.8g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 58.5g 脂質 53.8g カルシウム 407mg 鉄 6.5mg 食塩 12.2g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 52.9g 脂質 45.5g カルシウム 460mg 鉄 4.2mg 食塩 7.4g	エネルギー 1318kcal 蛋白質 58.4g 脂質 35.7g カルシウム 787mg 鉄 5.6mg 食塩 8.3g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 58.3g 脂質 48.1g カルシウム 570mg 鉄 7.1mg 食塩 6.5g

## 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：2021/10/31～2021/11/6

	日	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	5	6
朝食	ジャムサンド コンソメスープ ぶどうジュース						
昼食	米飯 味噌汁 油淋鶏 金時豆煮 小松菜と竹輪の和え物						
夕食	米飯 すまし汁 鱈のごま味噌焼き ひじきと椎茸の煮物 スパゲティーサラダ						
3時	かぼちゃプリン						
	エネルギー 1486kcal 蛋白質 48.4g 脂質 45.5g カルシウム 573mg 鉄 6.7mg 食塩 6.3g						