

# 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	[ 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 ポテトサラダ オレンジジュース	ホタテ風味おじや 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 ] オムレツ 漬物 ぶどうジュース	ミニ白あんぱん ミニチョコパン 素早くチャージド`リンゲ`リ-	[ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁 [ 共通料理 ] はんべんと大根の煮物 のり佃煮 おいしい いちごオ・レ
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	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め 中華春雨 グレープ寒天	米飯 清汁 魚の塩こうじ焼き（さば） ふろふき大根 温泉卵	ほうとううどん 白菜と青菜のそぼろあんかけ フルーツポンチ アップル乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 白身魚のピカタ（バス） ごぼうと油揚げの煮物 大根の大葉ドレサラダ	中華丼 味噌汁 枝豆がんもの煮物 フルーツ缶
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	米飯 味噌汁 赤魚の照り煮 白菜の白だし炒め ブロッコリーの和風和え	米飯 味噌汁 鶏肉のマリネソース焼き 大根と豚肉の煮物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 かれいの煮付け もやしと鶏肉の炒めもの 胡瓜の塩ごまだれ和え	米飯 味噌汁 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ	A:まぐろとサーモンの刺身 B:エビ`フライ&かニクリームコロッケ 米飯 味噌汁 茶碗蒸し ★選択食★ 漬物
3時	抹茶チョコケーキ お茶	クリームコンフェ お茶	丸ぼうろ お茶	人形焼 お茶	シヨコラプチケーキ お茶	やわらかおかき お茶	窯焼チーズケーキ 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	エネルギー- 1386kcal 蛋白質 51.6g 脂質 40.8g カルシウム 553mg 鉄 10.6mg 食塩 7.7g	エネルギー- 1394kcal 蛋白質 57.6g 脂質 46.1g カルシウム 466mg 鉄 6.5mg 食塩 6.7g	エネルギー- 1382kcal 蛋白質 59.2g 脂質 37.7g カルシウム 372mg 鉄 6.2mg 食塩 10.6g	エネルギー- 1505kcal 蛋白質 49.4g 脂質 49.9g カルシウム 659mg 鉄 6mg 食塩 5g	エネルギー- 1156kcal 蛋白質 53.5g 脂質 26.8g カルシウム 382mg 鉄 5.2mg 食塩 9.4g

# 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：2021/12/6～2021/12/12

	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
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 ] 大豆ホ-ル野菜あんかけ 梅干し 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 ] 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 [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁 卵焼き [ 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 ] やわらかハンバーグ しそ昆布 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 オレンジジュース
昼食	米飯 清汁 魚の利休焼き（あじ） 里芋の鶏そぼろ煮 バナナ	米飯 キャベツのスープ チキンの香りパン粉焼き 彩り野菜のペンネ フルーツ缶	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 かにシュウマイ 杏仁フルーツ	深川風井 ★郷土食★ 味噌汁 ～東京都～ 南瓜の甘煮 春菊のお浸し	米飯 味噌汁 魚の韓国風煮（さば） なすそぼろ フルーツ缶	米飯 清汁 豚大根 しろなとツナの炒め物 やっこ	米飯 味噌汁 黄金カレイの山椒煮 肉金平 ごま豆腐
夕食	米飯 味噌汁 牛皿 卵の花 もやしの塩麩サラダ	米飯 味噌汁 黄金かれの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーのレモンサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え	米飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 一口がんもの煮物 オレンジ	米飯 味噌汁 絹揚げの炊き合わせ 白菜と豚肉の炒め物 はちみつねり梅	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 里芋と平天の煮物 フルーツ缶
3時	厚切りカットバウム お茶	くる棒C a お茶	黒糖ケーキ お茶	しっとりまんじゅう お茶	プチシュークリーム お茶	ぼたぼた焼き お茶	プチクッキー お茶
	エネルギー 1352kcal 蛋白質 52.6g 脂質 36.8g カルシウム 613mg 鉄 8.2mg 食塩 8.2g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 62.3g 脂質 32.1g カルシウム 728mg 鉄 6mg 食塩 8.8g	エネルギー 1354kcal 蛋白質 55.9g 脂質 41.2g カルシウム 614mg 鉄 7.3mg 食塩 8.9g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 54.4g 脂質 43.1g カルシウム 548mg 鉄 16.1mg 食塩 7.8g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 53.6g 脂質 45.5g カルシウム 609mg 鉄 8.3mg 食塩 9.7g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 49.4g 脂質 46.6g カルシウム 483mg 鉄 6.8mg 食塩 4.8g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 57.5g 脂質 46.1g カルシウム 722mg 鉄 6.9mg 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：2021/12/13～2021/12/19

	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
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	鶏肉入りおじや やさい豆 フルーツ缶 ブリン	食パン ポトフ マカロニサラダ 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 [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁 卵焼き [ 共通料理 ] つぼ漬け おいしい いちごオ・レ
昼食	米飯 清汁 豚肉のしょうが焼き きのこのおぼろ和え フルーツ缶	カレーライス ほうれん草のソテー フルーツポンチ ヤクルト	米飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ（バサ） 高野豆腐の玉子とじ ゆず入り芋きんとん	米飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き 卵と木耳の彩り炒め オレンジ寒天	麦ご飯 清汁 鯖の塩焼き ひじきの煮物 とろろ	米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 枝豆の塩バターソテー もやしと人参のピリ辛和え	米飯 味噌汁 ホキの唐揚げ さつまいもと鶏肉の煮物 キャベツの塩レモンサラダ
夕食	米飯 味噌汁 白身魚のグリル（バサ） 白菜と小エビの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ	米飯 清汁 赤魚の西京焼き 三色稲荷の煮物 チンゲン菜のポン酢和え	米飯 おでん 小松菜と鶏肉の炒め物 もやしの香味ドレサラダ	米飯 味噌汁 さわらの照り焼き 卵の花 フルーツ缶	米飯 味噌汁 カツとじ れんこんとちくわの金平 しば漬け	米飯 粕汁 ホッケの塩焼き 白菜とかまぼこの炒め煮 スパゲティーサラダ	米飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 小松菜とツナの炒め物 フルーツ缶
3時	パンケーキ お茶	ムースシュー お茶	フレッシュチョコケーキ お茶	ミニたいやき お茶	かつぱえびせん お茶	スイスパウム お茶	マイケーキ お茶
	エネルギー 1381kcal 蛋白質 50.6g 脂質 48.4g カルシウム 625mg 鉄 5.6mg 食塩 7.7g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 48.1g 脂質 42.6g カルシウム 458mg 鉄 6.8mg 食塩 8.8g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 63g 脂質 40.4g カルシウム 364mg 鉄 6mg 食塩 6.3g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 58.9g 脂質 33.9g カルシウム 653mg 鉄 5.5mg 食塩 6.8g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 46.5g 脂質 49.7g カルシウム 604mg 鉄 5.5mg 食塩 8.7g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 59.2g 脂質 50.6g カルシウム 595mg 鉄 6.7mg 食塩 6.6g	エネルギー 1369kcal 蛋白質 56g 脂質 36.4g カルシウム 795mg 鉄 8.7mg 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：2021/12/20～2021/12/26

	月	火	水	木	金	土	日
	20	21	22	23	24	25	26
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 ポテトサラダ リンゴジュース	カニ風味おじゃ やさい豆 きゅうり漬物 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 ] 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	[ 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	ビビンバ丼 白菜のスープ 温泉卵 茄子とピーマンの煮浸し	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き 大根のそぼろあん フルーツ缶	米飯 味噌汁 ★冬至★ 鶏肉のホイル焼き かぼちゃと豆の甘煮 桜だいこん	焼きそば 温野菜サラダ 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(あじ) 干し海老入り卵の花 フルーツ缶	ピラフ ★クリスマス食★ ふわふわ玉子スープ 鶏肉の杓付ソースかけ ラタトゥイユ フルーツ缶	米飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き 梅尾煮(とがのおに) しろなの香味ドレ和え
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き じゃがいもと油揚げの煮物 ブロッコリーのお浸し	米飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め 高野豆腐のサイコロ煮 さつまいもサラダ	米飯 清汁 黄金カレイの味噌煮 大根と焼き豚の炒め物 白菜の梅和え	米飯 味噌汁 鮭の照り焼き 白菜と豚肉の白だし炒め 玉子豆腐	米飯 中華スープ 回鍋肉 いわしつみれの煮物 いんげんのバジルサラダ	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 絹揚げと人参の煮物 ねぎともやしの酢味噌和え	米飯 清汁 豚肉大根の利休煮 やっこ キャベツの塩麩サラダ
3時	ドームケーキ お茶	シューエクレア お茶	ふるさとりんごケーキ お茶	ミニようかんロール お茶	クリスマスケーキ 紅茶	♡喫茶♡	抹茶ワッフル お茶
	エネルギー 1377kcal 蛋白質 54.8g 脂質 39.2g カルシウム 564mg 鉄 8mg 食塩 8.8g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 57.4g 脂質 49.1g カルシウム 512mg 鉄 6.6mg 食塩 7.1g	エネルギー 1339kcal 蛋白質 64.2g 脂質 33.4g カルシウム 411mg 鉄 5.9mg 食塩 9.3g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 69.4g 脂質 42.9g カルシウム 352mg 鉄 4.7mg 食塩 9.8g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 56.2g 脂質 50.3g カルシウム 534mg 鉄 6.1mg 食塩 7.5g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 60g 脂質 36.1g カルシウム 389mg 鉄 6.5mg 食塩 6.5g	エネルギー 1329kcal 蛋白質 52.2g 脂質 36.7g カルシウム 828mg 鉄 7.7mg 食塩 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：2021/12/27～2022/1/2

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	31	1	2
朝食	[ パン食 ] 食パン スープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁 [ 共通料理 ] ス克蘭ブルエッグ 切干大根の煮物 おいしい いちごオ・レ	食パン ポトフ スパゲッティーサラダ 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 [ 共通料理 ] ベーコンエッグ 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 ] 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 ] 大豆ホール野菜あんかけ しば漬け コーヒー牛乳		
昼食	米飯 味噌汁 鶏の炒り煮 きんとき 漬物	米飯 味噌汁 魚の昆布焼き(ホツケ) なすそぼろ フルーツ缶	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き(メルルーサ) 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜の酢の物	米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ うまい菜のじゃこ炒め やっこ	米飯 味噌汁 豚肉のバター醤油炒め キャベツとツナのサラダ いちごミルクプリン		
夕食	米飯 味噌汁 鮭の若狭焼き 金平ごぼう とろろのゆかり和え	米飯 味噌汁 鶏肉のんにく醤油焼き 切干大根と小えびの煮物 いんげんのコールスローサラダ	米飯 常夜鍋 もやしとツナの炒め物 昆布佃煮	米飯 味噌汁 赤魚の焼き浸し 大豆煮 白菜の浅漬け風	月見そば 豆腐の中華あん 飲む野菜と果実 フルーツ缶 ★年越しそば★		
3時	もみじ饅頭 お茶	クリームコンフェ お茶	メープルプチケーキ お茶	ロールケーキ お茶	ハッピーターン お茶		
	エネルギー 1359kcal 蛋白質 57.6g 脂質 32.4g カルシウム 519mg 鉄 5.9mg 食塩 8.2g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 50.7g 脂質 42.6g カルシウム 554mg 鉄 7.4mg 食塩 6.4g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 58.4g 脂質 44.1g カルシウム 525mg 鉄 7.3mg 食塩 7.8g	エネルギー 1324kcal 蛋白質 56.9g 脂質 34.9g カルシウム 698mg 鉄 7.9mg 食塩 7.3g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 53.1g 脂質 51.2g カルシウム 484mg 鉄 7.2mg 食塩 8.7g		