

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] 大豆ボール野菜あんかけ しば漬け コーヒー牛乳	米飯 お吸い物 おせち盛り合わせ アップル乳酸菌飲料 ~あけまして おめでとうございます~	米飯 お吸い物 おせち盛り合わせ アップル乳酸菌飲料
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（ホッケ） 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 苺ミルクプリン	♪お祝い松華堂弁当♪	米飯 お雑煮風 天ぷら ほうれん草のお浸し フルーツ缶
夕食	米飯 味噌汁 鮭の若狭焼き 金平ごぼう ととののゆかり和え	米飯 味噌汁 鶏肉のにんにく醤油焼き 切干大根と小えびの煮物 いんげんのコールスロー	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★	米飯 味噌汁 ぶりの照り焼き じゃがいもと鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物	米飯 味噌汁 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き 胡瓜と紅ずわいの甘酢和え
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	寿まんじゅう お茶	やわらかおかき&甘酒 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	エネルギー 1437kcal 蛋白質 66.2g 脂質 33.4g カルシウム 489mg 鉄 7.9mg 食塩 7.8g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 62g 脂質 33.7g カルシウム 728mg 鉄 7.6mg 食塩 8.4g

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：2022/1/3～2022/1/9

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	米飯 味噌汁 だし巻卵 フルーツ缶 ぶどうジュース	[パン食] 食パン ※納品の関係上、 8枚切りのパンとなります。 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 ※納品の関係上、 8枚切りのパンとなります。 スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] オムレツ やわらか小松菜のおひたし 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] ス克蘭ブルエッグ 桜だいこん リンゴジュース	七草粥 やさい豆 フルーツ缶 ヨーグルトいちご味 ★七草粥★	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 ベーコンエッグ フルーツ缶 ぶどうジュース
昼食	うな井 味噌汁 大根と金平の煮物 白菜のあっさり漬け	米飯 味噌汁 豚肉のバター醤油炒め 松風焼き キャベツの梅和え	ビビンバ 中華スープ 白菜と小えびの煮物 杏仁豆腐	米飯 味噌汁 鮭の照り焼き 大根と豚肉のとりみ炒め うまい菜のおからサラダ	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き 高野豆腐の玉子とじ バナナ	米飯 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き キャベツのじゃこ炒め やっこ	米飯 味噌汁 白身魚のピカタ(メルルーサ) 一口がんもの煮物 大根とカニカマのサラダ
夕食	米飯 味噌汁 ハンバーグ(野菜ソース) ひじきと絹揚げの炒り煮 マカロニサラダ	米飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 もやしとツナの炒め物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 白身魚のグリル(バサ) 高野豆腐のサイコロ煮 しろなと人参の和え物	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麴蒸し 大豆とちくわの煮物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 豚肉のブルコギ風 さつまいもの煮物 キャベツのバジルサラダ	米飯 味噌汁 あじの山椒焼き ふろふき大根のなめ茸かけ スパゲッティーサラダ	米飯 味噌汁 肉じゃが カリフラワーのソテー フルーツ缶
3時	窯焼チーズケーキ お茶	手作り柿ミックスゼリー お茶	黒糖まんじゅう お茶	おしるこ風 ★新年会★ お茶	レモンケーキ お茶	くら棒C a お茶	ドームケーキ お茶
	エネルギー 1532kcal 蛋白質 59.3g 脂質 50.4g カルシウム 1026mg 鉄 10.6mg 食塩 7.3g	エネルギー 1351kcal 蛋白質 57g 脂質 44.7g カルシウム 708mg 鉄 9mg 食塩 7g	エネルギー 1352kcal 蛋白質 55.5g 脂質 29.7g カルシウム 792mg 鉄 7.6mg 食塩 8.3g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 66.9g 脂質 40g カルシウム 569mg 鉄 9mg 食塩 7.7g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 42.9g 脂質 49.6g カルシウム 531mg 鉄 5.5mg 食塩 5.3g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 53.3g 脂質 45.7g カルシウム 902mg 鉄 8.5mg 食塩 5.2g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 56.3g 脂質 34.8g カルシウム 564mg 鉄 6.1mg 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：2022/1/10～2022/1/16

	月	火	水	木	金	土	日
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	[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] 大豆ホイル野菜あんかけ うぐいす豆 オレンジジュース	ミニアんぱん ミニクリームパン ぶどうジュース	[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 フルーツ缶 リンゴジュース	食パン 野菜のポルシチ風 葉野菜の和風ドレッシング仕立て コーヒー牛乳	ミニアんぱん 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] カツオねり梅 オレンジジュース
昼食	米飯 清汁 鮭の西京焼き ひじきと豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	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 味噌汁 魚の粕漬け焼き（あじ） さつまいもとリンゴの甘煮 漬物	しっぽくうどん 卵と木耳の彩り炒め バナナ <small>♡郷土食♡</small> ヤクルト	米飯 清汁 魚の韓国風煮（さば） ふろふき大根 りんご寒天	赤飯 ★小正月★ 味噌汁 刺身盛り 里芋と平天の煮物 ほうれん草となめこの白和え	米飯 味噌汁 肉団子の中華あんかけ もやしと焼き豚の炒め物 大根と人参の生酢
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 卵の花 フルーツ缶	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 大豆と豚肉のカレー炒め キャベツとしめじの和え物	米飯 ミルクスープ ミートローフ風 大根と油揚げの炒め煮 ほうれん草の練り胡麻和え	米飯 味噌汁 鶏の豆鼓蒸し うまい菜のじゃこ炒め 昆布佃煮	米飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き ふかしじゃがいも ブロッコリーの塩レモンサラダ	米飯 清汁 豚大根 豆腐の味噌ダレ マカロニサラダ	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き（バス） 高野豆腐のサイコロ煮 ヨーグルト
3時	ショコラブリチケーキ お茶	ロールケーキ お茶	丸ぼうろ お茶	かつぱえびせん お茶	ミニたいやき お茶	シューエクレア お茶	バームクーヘン お茶
	エネルギー 1457kcal 蛋白質 63g 脂質 46.9g カルシウム 688mg 鉄 6.1mg 食塩 7.7g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 52.5g 脂質 43.8g カルシウム 433mg 鉄 6.1mg 食塩 7.8g	エネルギー 1324kcal 蛋白質 55.3g 脂質 32.9g カルシウム 890mg 鉄 14.7mg 食塩 5.1g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 52g 脂質 38.5g カルシウム 605mg 鉄 7.7mg 食塩 9.8g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 51g 脂質 43g カルシウム 494mg 鉄 6.3mg 食塩 8.1g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 48.2g 脂質 45.4g カルシウム 541mg 鉄 7.4mg 食塩 6g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 71g 脂質 50.9g カルシウム 749mg 鉄 8.8mg 食塩 7.6g

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：2022/1/17～2022/1/23

	月	火	水	木	金	土	日
	17	18	19	20	21	22	23
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] ス克蘭ブルエッグ フルーツ缶 コーヒー牛乳	ミニあんぱん ミニチョコパン 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 切干大根の煮物 オレンジジュース	カニ風味おじや きんとき 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] ペーコンエッグ フルーツ缶 コーヒー牛乳
昼食	米飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃと豆の甘煮 キウイフルーツ	麦ご飯 清汁 ほっけの塩焼き とろろ なすそぼろ	♡バイキング♡	米飯 清汁 さばの味噌煮 ゆず入り芋きんとん きゅうりの浅漬け	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 茶碗蒸し パナナ	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 鮭の南蛮漬け 白菜と鶏肉の塩煮 きざみ高菜
夕食	米飯 豚汁 赤魚の山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんといめじのマヨサラダ	米飯 おでん うまい菜と鶏肉の炒め物 胡麻豆腐	米飯 清汁 かわいいの味噌粕煮 金平ごぼう アスパラのレモンサラダ	米飯 味噌汁 鶏チリ キャベツと金平の煮浸し オレンジ	米飯 味噌汁 さわらの生姜煮 大根と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーの香味ドレ和え	米飯 味噌汁 ホキの揚げ浸し 卵の花 キャベツの塩麴ドレサラダ	米飯 味噌汁 回鍋肉 いかふくさ焼き かぼちゃとみかんのサラダ
3時	栗カステラ饅頭 お茶	抹茶ワッフル お茶	ぼたぼた焼き お茶	プチシュークリーム お茶	もみじ饅頭 お茶	カステラ お茶	スイスバウム お茶
	エネルギー 1373kcal 蛋白質 61.4g 脂質 36g カルシウム 352mg 鉄 5.7mg 食塩 7.7g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 53.9g 脂質 43.2g カルシウム 650mg 鉄 7mg 食塩 8g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 45.5g 脂質 53.7g カルシウム 483mg 鉄 4.8mg 食塩 5.5g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 49.5g 脂質 47.5g カルシウム 373mg 鉄 6.2mg 食塩 8.3g	エネルギー 1345kcal 蛋白質 73.9g 脂質 35.5g カルシウム 346mg 鉄 6.8mg 食塩 6.6g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 41.2g 脂質 41.9g カルシウム 635mg 鉄 6mg 食塩 5.4g	エネルギー 1344kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.7g カルシウム 641mg 鉄 5.4mg 食塩 6.9g

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：2022/1/24～2022/1/30

	月	火	水	木	金	土	日
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	[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 やさい豆 ぶどうジュース	食パン ポトフ フルーツ缶 リンゴジュース	ミニアんぱん ミニピーナッツパン 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 漬物 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	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 青菜の中華スープ 麻婆豆腐 シュウマイ フルーツ缶	米飯 しじみの味噌汁 魚の磯辺揚げ（バサ） 肉じゃが しそ昆布	米飯 ふわふわ玉子スープ チキンの香りパン粉焼き ラタトゥイユ フルーツ缶	焼きそば 温野菜サラダ フルーツ缶 アップル乳酸菌飲料	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 フルーツ缶	米飯 味噌汁 鮭の柚庵焼き 大豆とちくわの煮物 玉子豆腐	米飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮込み もやしと焼き豚の炒め物 キャベツのピーナッツサラダ
夕食	米飯 味噌汁 白身魚のグリル（メルルーサ） うまい菜と鶏肉の炒め物 キャベツと油揚げのポン酢和え	米飯 中華スープ 豚肉ともやしのオイスター炒め やっこ ブロッコリーのバジルサラダ	米飯 豆乳鍋 レンコンと豚肉の金平 アセロラゼリー	米飯 味噌汁 ハンバーグ かぼちゃの含め煮 スパゲッティーサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のソテー（バサ） 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーと金平のお浸し	米飯 味噌汁 豚肉の生姜煮 キャベツと鶏肉の炒め物 ミルク寒天	米飯 味噌汁 黒豆がんもの炊き合わせ 大根と豚肉の白だしとろみ炒め うまい菜とえのきの梅和え
3時	人形焼 お茶	ムースシュー お茶	ミニ今川焼 お茶	プチクッキー お茶	マイケーキ お茶	♡喫茶♡	黒糖ケーキ お茶
	エネルギー 1368kcal 蛋白質 57.6g 脂質 36.2g カルシウム 512mg 鉄 7.6mg 食塩 8.3g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 53.3g 脂質 51.1g カルシウム 601mg 鉄 8.8mg 食塩 8.3g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 49.5g 脂質 37.1g カルシウム 434mg 鉄 8mg 食塩 5.3g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 42.9g 脂質 44.8g カルシウム 982mg 鉄 7.2mg 食塩 8.7g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 52g 脂質 45.1g カルシウム 510mg 鉄 6.4mg 食塩 6.4g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 54.8g 脂質 54g カルシウム 743mg 鉄 7mg 食塩 5.7g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 58.9g 脂質 43.5g カルシウム 645mg 鉄 7.3mg 食塩 9.2g

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：2022/1/31～2022/2/6

	月	火	水	木	金	土	日
	31	1	2	3	4	5	6
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 梅干し ぶどうジュース						
昼食	米飯 味噌汁 魚のバター風味焼き（たら） ポトとウイナー フルーツ缶						
夕食	米飯 味噌汁 焼き肉風炒め 千草焼き とろろ						
3時	クリームコンフェ お茶						
	エネルギー 1346kcal 蛋白質 56.1g 脂質 41.2g カルシウム 587mg 鉄 8.3mg 食塩 7.8g						