

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：2021/11/28～2021/12/4

	日 28	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4
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（イト）	[共通料理] 大豆 [＊] －ル野菜あんかけ ポテトサラダ 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	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（カップ）	[共通料理] オムレツ（ケチャップ） 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	ミニ白あんぱん ミニチョコパン エネルギーゼリー
昼食	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 茸ソース 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	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 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	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） 白身魚のピカタ トマトソース ごぼうと油揚げの煮物 大根の大葉ドレサラダ
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	米飯 味噌汁 赤魚の照り煮 白才と鶏肉の塩だしとろみ炒め ブロッコリーとしめじの和風ドレ和え	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（黄桃缶・白桃缶）	米飯 豚汁 黄金かれいの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の和え物	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
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	丸ぼうろ	人形焼	ショコラプチケーキ	星たべよ
	エネルギー 1414kcal 蛋白質 54.8g 脂質 39.1g カルシウム 894mg 鉄 7.2mg 食塩 6.8g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 66.1g 脂質 36.3g カルシウム 478mg 鉄 7.9mg 食塩 8.5g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 50.1g 脂質 43.8g カルシウム 456mg 鉄 4mg 食塩 6.1g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 51.8g 脂質 38.5g カルシウム 392mg 鉄 9.5mg 食塩 7.4g	エネルギー 1318kcal 蛋白質 58.7g 脂質 36.9g カルシウム 304mg 鉄 5.1mg 食塩 7.1g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 58.8g 脂質 38.1g カルシウム 240mg 鉄 5.5mg 食塩 11.5g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 50.3g 脂質 48.8g カルシウム 481mg 鉄 4.3mg 食塩 4.7g

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：2021/12/5～2021/12/11

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	ミニピーナッツパン ミニクリームパン 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). 青かっぱ漬け 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] 大豆が-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] やわらかハンバーグ しそ昆布 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] ポテトサラダ いちごオ・レ [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] ひじき厚焼き卵 桜だいきん ぶどうジュース [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 米飯 味噌汁	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	中華丼 味噌汁 枝豆がんもの煮物 フルーツ(洋梨缶・パイン缶)	米飯 清汁 魚の利休焼き 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 みかん缶	米飯 味噌汁 魚の韓国風煮 なすそぼろ りんご缶	深川風井(東京) 味噌汁 南瓜の甘煮 春菊のお浸し	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	米飯 すまし汁 豚大根 しろなとツナの炒め物 奴豆腐
夕食	米飯 とろろ汁 鮭の西京焼き ひじきと鶏の炒め煮 キャベツとナメコの和え物	米飯 味噌汁 牛皿 卵の花 もやしとアスパラの塩麴トレサダ	米飯 味噌汁 黄金かれいの生姜煮 大根と豚の炒め物 かろわーとささみのレモントレサダ	米飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 白才と豚肉の煮物 ブロッコリーとカマボコの和え	米飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 一口がんもの煮物 フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(麦白味噌仕立て) 絹揚げの炊き合わせ 白才と豚肉の塩だしとろみ炒め はちみつねり梅	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き タルタルソース たけのこと鶏肉の煮物 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
3時	窯焼チーズケーキ	厚切りカットバウム	くろぼう	しっとりまんじゅう(小麦)	黒糖ケーキ	プチシュークリーム(いちご)	ぽたぽた焼き
	エネルギー 1274kcal 蛋白質 49.9g 脂質 35.9g カルシウム 245mg 鉄 3.6mg 食塩 6.2g	エネルギー 1291kcal 蛋白質 46.8g 脂質 27.8g カルシウム 448mg 鉄 5.7mg 食塩 7.2g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 62.7g 脂質 45.6g カルシウム 419mg 鉄 3.6mg 食塩 7.5g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 61.3g 脂質 42.6g カルシウム 408mg 鉄 6.1mg 食塩 9g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 49.5g 脂質 43.1g カルシウム 305mg 鉄 6.9mg 食塩 8.2g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 51.3g 脂質 39.8g カルシウム 482mg 鉄 7.8mg 食塩 10.2g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 52.3g 脂質 49.4g カルシウム 337mg 鉄 5.4mg 食塩 6.1g

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：2021/12/12～2021/12/18

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	ホタテ風味おじや やさい豆 みかん缶 プリン（メイト）	[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(ケチャップ) 桜だいこん 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] スクランブルエッグ 青かっぱ漬け オレンジジュース スープ [パン食] 食パン [ごはん食] 米飯	食パン ポトフ マカロニサラダ 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 黄金かれいの山椒煮 ごぼうと豚肉の金平 手作り味付き胡麻豆腐	米飯 清汁 豚肉のしょうが焼き きのこのおぼろ和え マンゴー缶	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（醤油別盛） 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	麦ごはん 清汁 鯖の塩焼き（醤油別盛） ひじきの煮物 とろろ	米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 枝豆とベーコンの塩バターソテー もやしの和え物
夕食	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） 鶏の唐揚げ 里芋と平天の煮物 フルーツ（洋なし缶）	米飯 味噌汁 白身魚のグリル 白才と小えびの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ	米飯 すまし汁 赤魚の西京焼き 三色稻荷の煮物 チンゲンサイとなめこの和え物	米飯 おでん おでんの具 小松菜と鶏肉の炒め物 もやしとコーンの香味ドレサラ	米飯 味噌汁 鯖の照り焼き 卵の花 フルーツ（マンゴー缶）	米飯 味噌汁（いりこ風味） 豚カツの卵とじ れんこんと竹輪の金平 刻みしば漬け	米飯 粕汁 ホッケの塩焼き 白才とカマボコの炒め煮 スパゲティサラダ
3時	プチクッキー	パンケーキ（メープルクリーム）	シュークリーム	スイスバウム	ミニたいやき	かっぱえびせん	フレッシュチョコケーキ
	エネルギー 1421kcal 蛋白質 57g 脂質 42.4g カルシウム 510mg 鉄 5.3mg 食塩 6g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 52.9g 脂質 50.8g カルシウム 437mg 鉄 4.5mg 食塩 7.4g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 48.9g 脂質 41g カルシウム 280mg 鉄 5.4mg 食塩 8.1g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 55.4g 脂質 40.8g カルシウム 212mg 鉄 4.3mg 食塩 8.2g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 61.3g 脂質 46.1g カルシウム 470mg 鉄 3.7mg 食塩 6.8g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 48.1g 脂質 42.3g カルシウム 436mg 鉄 4.4mg 食塩 8.5g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 60.1g 脂質 52.6g カルシウム 421mg 鉄 5mg 食塩 7.9g

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：2021/12/19～2021/12/25

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	カニ風味おじゃ やさい豆 きゅうり漬物（ソフトデリ） ヨーグルトいちご味（カップ）	[共通料理] かに玉子ロール（ケチャップ） ポテトサラダ 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] つぼ漬け いちごオ・レ [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 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] やわらかハンバーグ 梅干し オレンジジュース チンゲン菜のスープ [パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯	[共通料理] ミートオムレツ（ケチャップ） うぐいす豆 コーヒー牛乳 [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 ホキの唐揚げ さつまいもと鶏肉の煮物 キャベツとハムの塩レンドレサダ	米飯 味噌汁 魚の昆布焼き なすそぼろ りんご缶	米飯 清汁 秋刀魚の夕焼き（醤油別付） 大根のそぼろあん パイン缶	米飯 味噌汁 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 フルーツのヨーグルトかけ アップル乳酸菌	米飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き 干し海老入り卵の花 みかん缶	ピラフ ふわふわ玉子スープ 鶏肉の和え物 ラタトゥイユ フルーツ（洋なし缶・黄桃缶）
夕食	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（パイン缶・白桃缶）	米飯 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き じゃが芋と油揚げの煮物 ブロッコリーとちりめんのお浸し	[共通料理] 米飯 味噌汁 ツナとほうれん草の和え物 マンゴー缶 [A定食] エビフライ	米飯 すまし汁 黄金かれいの味噌煮 大根と焼き豚の炒め物 白菜の和え物	米飯 味噌汁 鮭の照り焼き 白オと豚肉の塩だしとろみ炒め 玉子豆腐	米飯 中華スープ 回鍋肉 鰯つみれの煮物 インゲンのバジルドレサダ	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 絹揚げの煮物 ねぎとカニカマの酢味噌和え
3時	ケーキ	ドームケーキ	シューエクレア	ふるさとりんごケーキ	ミニようかんロール	フルーチェ（いちご）	マイケーキ（パニラ）
	エネルギー 1351kcal 蛋白質 55.9g 脂質 35.4g カルシウム 651mg 鉄 7.1mg 食塩 6.7g	エネルギー 1377kcal 蛋白質 57.3g 脂質 33.4g カルシウム 477mg 鉄 6.5mg 食塩 7.1g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 51.4g 脂質 56.3g カルシウム 201mg 鉄 5.5mg 食塩 9g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 63.6g 脂質 44.6g カルシウム 213mg 鉄 3.9mg 食塩 8.4g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 54.8g 脂質 45.2g カルシウム 249mg 鉄 4.2mg 食塩 7.3g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 52.5g 脂質 39.7g カルシウム 414mg 鉄 3.8mg 食塩 7.8g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 60.8g 脂質 42.3g カルシウム 294mg 鉄 4.9mg 食塩 8.6g

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）

期 間：2021/12/26～2021/12/31

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
朝食	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（カップ）	[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] オムレツ(ケチャップ) マンゴー缶 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 みかん缶 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	食パン ポトフ スパゲッティーサラダ ぶどうジュース	[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 [パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁	
昼食	米飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き 梅尾煮(とがのおに) しろなとかまの香味ドレ和え	米飯 味噌汁 鶏の炒り煮 きんとき ゆず白菜 350g	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 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き オーロラソース 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 奴豆腐	米飯 味噌汁 豚肉のバター醤油炒め キャベツとツナの香味ドレ和え 手作りいちごミルクプリン	
夕食	米飯 すまし汁 豚肉と大根の利休煮 奴豆腐 キャベツの塩麹ドレサラダ	米飯 味噌汁(いりこ風味) 鮭の若狭焼き 金平ごぼう 刻みとろろのゆかり和え	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 インゲンのスローサラダ	米飯 常夜鍋 鍋の具 もやしとツナの炒め物 昆布佃煮	米飯 味噌汁(いりこ風味) 赤魚の焼き浸し 大豆とこんにゃくの煮物 白才の浅漬け	月見そば 豆腐の中華あん ★飲む野菜と果物(ピーチ) マンゴー缶	
3時	抹茶ワッフル	もみじ饅頭(クリーム)	クリームコンフェ	メープルプテケーキ	ロールケーキ	ハッピーターン	
	エネルギー 1326kcal 蛋白質 55.2g 脂質 37.1g カルシウム 792mg 鉄 6.3mg 食塩 6.8g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 57.5g 脂質 52.5g カルシウム 243mg 鉄 3.6mg 食塩 8.1g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 53.4g 脂質 42.2g カルシウム 402mg 鉄 6.1mg 食塩 8.1g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 58g 脂質 47.2g カルシウム 332mg 鉄 5.7mg 食塩 7.8g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 62.3g 脂質 61.5g カルシウム 490mg 鉄 6.7mg 食塩 7.1g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 53.3g 脂質 43.3g カルシウム 407mg 鉄 6.3mg 食塩 11g	