

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：2022/5/1～2022/5/7

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ミニあんぱん ミニピーナッツパン コンソメスープ コーヒー牛乳	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	鶏肉入りおじゃ 白いんげん豆 みかん缶 ヨーグルト	[共通料理] とろっとまるオムレツ ポテトサラダ 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	[共通料理] かに玉子ロール さくら漬け 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] オムレツ 青かっぱ漬け コーヒー牛乳 [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 味噌汁 米飯	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 中華スープ 油淋鶏 高野豆腐のサイコロ煮 白菜とちりめんの和え物	米飯 味噌汁 豚肉とアスパラのオムレツ炒め 豆腐の中華あん つぼ漬け	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) 焼鮭の南蛮漬け 大根と鶏肉の炒め物 南瓜と枝豆のサラダ	米飯 青菜の中華スープ 蒸し鶏の中華ソース 切干大根の煮物 きゅうりの浅漬け	五目おこわ 清汁 魚の金山寺みそ焼き 肉じゃが バナナ	とろろそば なすそばろ フルーツポンチ アップル乳酸菌	米飯 味噌汁 銀ひらすの香味焼き 切干大根と竹輪の煮物 インゲンのおからサラダ
夕食	米飯 味噌汁 黄金かれいの鳴門煮 キャベツとじめじの炒め物 スパゲティーサラダ	米飯 赤だし 鮭の柚庵焼き 白オと鶏肉の塩だしとろみ炒め フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	米飯 味噌汁 牛皿 千草蒸し オクラのとろろ和え	米飯 すまし汁 赤魚の西京焼き ほうれん草と鶏肉のソテー 冷やし冬瓜	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 一口がんもの煮物 インゲンとカマボコの和え物	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 大豆とこんにゃくの煮物 大根とハムのリンゴドレサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんと豚肉の金平 小松菜となめこの和え物
3時	やわらかおかき(きなこ)	くろぼう	抹茶ワッフル	クリームコンフェ	やわらかおかき	かしわもち	丸ぼうろ
	エネルギー 1492kcal 蛋白質 61.4g 脂質 51.1g カルシウム 756mg 鉄 5.4mg 食塩 8.2g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 57g 脂質 38g カルシウム 215mg 鉄 3.7mg 食塩 7.9g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 60.7g 脂質 37.9g カルシウム 734mg 鉄 5.7mg 食塩 6.6g	エネルギー 1324kcal 蛋白質 59.4g 脂質 39.4g カルシウム 220mg 鉄 4.5mg 食塩 7g	エネルギー 1326kcal 蛋白質 55g 脂質 34.3g カルシウム 259mg 鉄 4.7mg 食塩 8.2g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 53.4g 脂質 29.7g カルシウム 340mg 鉄 6.3mg 食塩 10.9g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 53.5g 脂質 42.9g カルシウム 670mg 鉄 10.5mg 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）

期 間：2022/5/8～2022/5/14

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	ミニあんぱん ミニクリームパン コンソメスープ いちごオ・レ	[共通料理] ベーコンエッグ しろなと油揚げのお浸し オレンジジュース [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 米飯 味噌汁	[共通料理] スクランブルエッグ やさい豆 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 しば漬け 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] ひじき入り玉子焼き みかん缶 いちごオ・レ [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 味噌汁 米飯	[共通料理] うぐいす豆 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	赤飯 清汁 刺身盛り ごぼうと平天の味噌煮 鶏銀杏茶碗蒸し	米飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 オクラの中華和え 昆布佃煮	米飯 清汁 魚の昆布焼き さつまいもとリンゴの甘煮 ほうれん草のお浸し	焼きそば ポテトとウィンナー マンゴーのヨーグルトかけ アップル乳酸菌	米飯 清汁 鯖の塩焼き（醤油別盛） 卵と木耳の彩り炒め グレープ寒天	米飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き ゆず入り芋きんとん やわらかごぼうサラダ	米飯 味噌汁 豚肉と里芋の煮込み 豆腐の梅だれかけ 胡瓜の昆布和え
夕食	米飯 ワカメスープ 八宝菜 ツナじゃが 杏仁豆腐の杏ソースかけ	米飯 味噌汁 鮭の若狭焼き 卵の花 白菜の和え物	米飯 豚汁 鶏肉のねぎ焼き 絹揚げとふきの煮物 フルーツ（マンゴー缶）	米飯 味噌汁 擬製豆腐 大根と豚肉の炒め物 もやしとピーマンの和え物	米飯 中華スープ 回鍋肉 かにシューマイ ブロッコリーとささみのリンゴドレ和え	米飯 味噌汁 赤魚の焼き浸し 黒豆がんもの煮物 カブとインゲンのパンパントレサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のソテー もやしと鶏肉の炒め物 さつま芋サラダ
3時	手作り福まんじゅう	栗かすてら饅頭	抹茶カステラ	厚切りカットバウム	♪新緑行事♪	ショコラブケーキ	ドームケーキ
	エネルギー 1408kcal 蛋白質 50.1g 脂質 28.5g カルシウム 445mg 鉄 4.6mg 食塩 7.4g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 51.3g 脂質 47.9g カルシウム 613mg 鉄 4.8mg 食塩 7.6g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 58g 脂質 38.6g カルシウム 271mg 鉄 4.4mg 食塩 7.1g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 47.8g 脂質 57g カルシウム 520mg 鉄 5.2mg 食塩 8.4g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 53.4g 脂質 40.1g カルシウム 164mg 鉄 4.5mg 食塩 7.8g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 67.6g 脂質 52g カルシウム 356mg 鉄 4.5mg 食塩 7.8g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 55.5g 脂質 49.2g カルシウム 366mg 鉄 5.8mg 食塩 5.5g

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）

期 間：2022/5/15～2022/5/21

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	ミニクリームパン ミニチョコパン コンソメスープ コーヒー牛乳	食パン 野菜のボルシチ風 みかん缶 リンゴジュース	[共通料理] オムレツ つぼ漬け オレンジジュース [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-ル野菜あんかけ 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	ホタテ風味おじや きんとき マンゴー缶 プリン	[共通料理] とろっとまるオムレツ しそ昆布 いちごオ・レ [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 黄金かれいの山椒煮 ふかしジャガ(ベーコン) もずく酢	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め ひじきの煮物 奈良漬	チキンカレーライス ほうれん草のソテー りんご缶 ヤクルト	米飯 味噌汁 鮭のムニエル 里芋の鶏そぼろ煮 マンゴー缶	米飯 味噌汁 ゆで豚ごまだれかけ 南瓜の甘煮 やわらか小松菜のお浸し	米飯 清汁 魚の韓国風煮 ほうれん草のナムル みかん缶	米飯 味噌汁 白身魚のピカタ 大根と鶏肉の塩煮 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
夕食	米飯 味噌汁 牛肉の野菜炒め 大根と竹輪の炒め煮 ミルク寒天のいちごソースかけ	米飯 味噌汁 鮭の照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの和え物	米飯 味噌汁 鰯の香味焼き キャベツとベーコンのソテー 玉子豆腐	米飯 味噌汁 牛肉のピリ辛炒め 三色稲荷の煮物 小松菜と椎茸の和え物	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) 枝豆がんもの炊き合わせ 大根と豚肉のとろみ炒め フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁 肉じゃが 奴豆腐 白オの浅漬け	米飯 味噌汁 クリームチキン ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツとツナのマリネ
3時	ワッフル	かっぱえびせん	シュークリーム	しっとりまんじゅう(小麦)	黒糖ケーキ	手作りよもぎまんじゅう	もみじ饅頭(クリーム)
	エネルギー 1446kcal 蛋白質 57.5g 脂質 49.9g カルシウム 887mg 鉄 4.3mg 食塩 7.3g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 54.9g 脂質 39.2g カルシウム 336mg 鉄 5mg 食塩 7.7g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 52.8g 脂質 45.5g カルシウム 269mg 鉄 5.2mg 食塩 8g	エネルギー 1288kcal 蛋白質 53.4g 脂質 28.7g カルシウム 338mg 鉄 6.3mg 食塩 7.4g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 45g 脂質 44.5g カルシウム 278mg 鉄 4.8mg 食塩 6.2g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.7g カルシウム 350mg 鉄 6.5mg 食塩 9g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 52.9g 脂質 52.6g カルシウム 329mg 鉄 4.7mg 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：2022/5/22～2022/5/28

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	ミニあんぱん ミニピーナッツパン コンソメスープ ぶどうジュース	[共通料理] やわらかハンバーグ 桜だいこん 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] ひじき入り玉子焼き 鯛みそ リンゴジュース [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 味噌汁 米飯	[共通料理] 大豆ホ-ル野菜あんかけ マンゴー缶 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] 梅干し 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] ミートオムレツ みかん缶 コーヒー牛乳 [パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁	ミニチョコパン 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 白身魚のグリル 大豆とこんにゃくの煮物 大根の和え物	きつねうどん. 白菜と青菜のそぼろあんかけ バナナ ヤクルト	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 高野豆腐の玉子とじ みかん缶	米飯 ふわふわ玉子スープ 魚の和風ステーキ ポークビーンズ ゆず白菜	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 ビーフン マンゴー缶	麦ご飯 清汁 魚の粕漬け焼き 茄子とピーマンの煮浸し とろろ	米飯 味噌汁 肉じゃが キャベツとピーマンの香味ドレ和え 抹茶ゼリーとフルーツ缶の盛合せ
夕食	米飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め いかふくさ焼き もやしと竹輪の香味ドレサラダ	米飯 すまし汁 黄金かれいの味噌煮 卵の花 胡瓜とカマボコの酢の物	[共通料理] 米飯 味噌汁 ジャーマンポテト 温野菜サラダ [A定食] 焼き餃子・焼売	米飯 味噌汁 ポークチャップ 南瓜の含め煮 大根とコーンのレンドレサラダ	米飯 味噌汁 鮭の南部焼き ほうれん草と平天の煮浸し ポテトサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き キャベツと豚肉のソテー ブロッコリーのおから和え	米飯 おでん 金平ごぼう 胡瓜のごま酢和え
3時	フルーチェ	プチシュークリーム（いちご）	窯焼チーズケーキ	スイスバウム	ハッピーターン	シューエクレア	しっとり吹雪饅頭
	エネルギー 1479kcal 蛋白質 54.8g 脂質 49.8g カルシウム 475mg 鉄 4.9mg 食塩 6.3g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 57.7g 脂質 35.7g カルシウム 644mg 鉄 5.3mg 食塩 14.2g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 42.7g 脂質 45g カルシウム 141mg 鉄 4.7mg 食塩 7.5g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 50.5g 脂質 40.2g カルシウム 347mg 鉄 4mg 食塩 7g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 53.9g 脂質 37.6g カルシウム 332mg 鉄 5.7mg 食塩 9g	エネルギー 1322kcal 蛋白質 49.3g 脂質 37.2g カルシウム 334mg 鉄 3.9mg 食塩 7.7g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 49.7g 脂質 48.4g カルシウム 441mg 鉄 7.2mg 食塩 7.1g

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：2022/5/29～2022/5/31

	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食	ミニ白あんぱん ミニピーナッツパン コンソメスープ ぶどうジュース	食パン ポトフ スパゲティーサラダ オレンジジュース	[共通料理] スクランブルエッグ 切干大根の煮物 いちごオ・レ [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 白身魚の香草パン粉焼き 手作り味付き胡麻豆腐 白オとインゲンの和え物	ねぎとろ丼 味噌汁 大豆とこんにゃくの煮物 フルーツ（洋なし缶・黄桃缶）	米飯 ほうれん草のスープ チキンのラビコットソース ラタトゥイユ りんご缶				
夕食	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） 肉団子 チンゲンサイとカマボコの炒め ヨーグルトのはちみつソースか	米飯 味噌汁 豚肉のプルコギ かにシューマイ 小松菜とカマボコの洋風お浸し	米飯 味噌汁 焼鮭の南蛮漬け もやしと鶏肉の炒め物 白オと椎茸の和え物				
3時	ぼたぼた焼き	マイケキ(チョコ)	ミニようかんロール				
	1人分 - 1448kcal 蛋白質 46.9g 脂質 41.2g カルシウム 532mg 鉄 7mg 食塩 6.5g	1人分 - 1504kcal 蛋白質 57.6g 脂質 51.9g カルシウム 392mg 鉄 6.4mg 食塩 8.1g	1人分 - 1534kcal 蛋白質 63.7g 脂質 50.7g カルシウム 200mg 鉄 2.8mg 食塩 8.4g				