

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：2022/3/27～2022/4/2

	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31	1	2
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 クリームシチュー みかん缶 リンゴジュース	[共通料理] 大豆ホ-ル野菜あんかけ 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] オムレツ(ケチャップ) きんとき コーヒー牛乳 [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 味噌汁 米飯	ホタテ風味おじや やさい豆 マンゴー缶 ヨーグルトいちご味(カップ)	[共通料理] とろっとまるオムレツ 鯛みそ 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 ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め かにシューマイ 胡瓜の酢の物	米飯 味噌汁 魚の和風ステーキ なすそぼろ 奈良漬	米飯 味噌汁 魚の昆布焼き 干し海老入り卵の花 南瓜の甘煮	米飯 ワカメスープ 麻婆豆腐 やわらか焼きようざ バナナ	米飯 清汁 鯖の塩焼き ゆず入り芋きんとん 白菜漬け	米飯 清汁 鶏肉の利休焼き 高野豆腐の玉子とじ バナナ	米飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 三色稲荷の煮物 大根と平天の香味ドレサラダ
夕食	米飯 赤だし 黒豆がんもの炊き合わせ 白オといかのとろみ炒め スパゲティーサラダ	米飯 味噌汁 ミートローフ ふかしジャガ(ベーコン) アスパラとコーンの大葉トレサラダ	米飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 菜の花とカマボコの煮浸し ミルク寒天のマンゴーソースかけ	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) 鮭の若狭焼き ひじきと鶏の炒め煮 白オとカニカマの和え物	米飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き はたけ菜と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	米飯 中華スープ 肉団子 キャベツと豚肉の煮物 フルーツ(パイ缶・黄桃缶)	米飯 味噌汁 擬製豆腐 白オと鶏肉の炒め煮 南瓜のサラダ
3時	ドームケーキ	ミニようかんロール	シュークリーム	プチクッキー	ミニたいやき	クリームコンフェ	レモンケーキ
	エネルギー 1517kcal 蛋白質 50.6g 脂質 53.4g カルシウム 621mg 鉄 3.8mg 食塩 7.7g	エネルギー 1365kcal 蛋白質 57.8g 脂質 33.9g カルシウム 561mg 鉄 7.7mg 食塩 6.9g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 55.8g 脂質 34g カルシウム 462mg 鉄 4.5mg 食塩 6.8g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 60g 脂質 36.5g カルシウム 644mg 鉄 6.7mg 食塩 8.2g	エネルギー 1308kcal 蛋白質 52.7g 脂質 34.5g カルシウム 312mg 鉄 4.9mg 食塩 6.1g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 54.4g 脂質 54g カルシウム 330mg 鉄 6.2mg 食塩 8g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 42.8g 脂質 50.1g カルシウム 595mg 鉄 4.4mg 食塩 6.8g

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：2022/4/3～2022/4/9

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食	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	[共通料理] スクランブルエッグ つぼ漬け コーヒー牛乳 [パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁	[共通料理] 大豆ホ-ル野菜あんかけ のり佃煮 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] 青かっぱ漬け 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）	[共通料理] やわらかハンバーグ 白いんげん豆 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] ミートオムレツ 桜だいかん コーヒー牛乳 [パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁	ミニあんぱん ミニクリームパン コンソメスープ ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 小松菜と豚肉の炒め物 白オと竹輪の和え物	たぬきそば なすそぼろ マンゴー缶 アップル乳酸菌	米飯 具沢山味噌汁 魚の粕漬け焼き 南瓜の甘煮 きゅうりの浅漬け	梅ご飯 清汁 天ぷら 菜の花の煮びたし オレンジ寒天	米飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 豆乳入りしっとりうの花 ゆず白菜	米飯 清汁 豚肉のしょうが焼き 中華春雨 みかん缶	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き はたけ菜とウインナーのソテー スパゲティーサラダ
夕食	米飯 味噌汁 白身魚の唐揚げ 卵の花 ブロッコリーの塩レモンドレ和	米飯 コンソメスープ ハンバーグ(きのこソース) 切干大根と平天の煮物 フルーツ（オレンジ）	米飯 味噌汁 牛肉の和風炒め 高野豆腐の煮物 キャベツとカマボコの和え物	米飯 赤だし ホキの揚げ浸し じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーと竹輪のごまドレ和	米飯 味噌汁 れんこん饅頭 大根と牛肉の金平 フルーツ(洋なし缶)	米飯 味噌汁 黄金かれいの山椒煮 カリフラワーとベ-コンのソテー アスパラの和え物	米飯 すまし汁 鶏肉と里芋の煮込み 奴豆腐 もずく酢
3時	やわらかおかし（きなこ）	丸ぼうろ	シューエクレア	桜カステラ	パンケーキ（メープルクリーム）	しっとりまんじゅう（小麦）	黒糖ケーキ
	エネルギー 1457kcal 蛋白質 54.3g 脂質 49.4g カルシウム 581mg 鉄 5.3mg 食塩 6.1g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 53.4g 脂質 33.7g カルシウム 680mg 鉄 11.9mg 食塩 11.2g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 56.3g 脂質 42.6g カルシウム 296mg 鉄 5.8mg 食塩 7.7g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 58g 脂質 34.5g カルシウム 429mg 鉄 6.5mg 食塩 9.1g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 46.8g 脂質 43.9g カルシウム 467mg 鉄 4.6mg 食塩 7.7g	エネルギー 1336kcal 蛋白質 50.5g 脂質 35.5g カルシウム 370mg 鉄 3.6mg 食塩 8g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 55.2g 脂質 43.5g カルシウム 593mg 鉄 6.4mg 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：2022/4/10～2022/4/16

	日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ミニピーナッツパン ミニチョコパン コンソメスープ リンゴジュース	食パン ポトフ マンゴー缶 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	[共通料理] ひじき入り玉子焼き 白いんげん豆 ぶどうジュース [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 味噌汁 米飯	[共通料理] やわらか大豆*ル野菜あんかけ しば漬け コーヒーマル [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 味噌汁 米飯	[共通料理] やわらかハンバーグ スパゲティースアラダ 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	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 ほうれん草のスープ ポークチャップ ブロッコリーとツナの香味ドレ和え ミルク寒天のいちごソースかけ	米飯 清汁 秋刀魚の夕焼き 卵と木耳の彩り炒め 桜だいこん	米飯 白菜のスープ チキンのラビコットソース 彩り野菜のペンネ バナナ	米飯 味噌汁 魚の照りやき やわらかごぼうサラダ マンゴー缶	米飯 ワカメスープ 八宝菜 ほうれん草のナムル りんご缶	深川風井(東京) 味噌汁 里芋の鶏そぼろ煮 きゅうりの浅漬け	米飯 味噌汁 豚肉と白オのすき煮 いかふくさ焼き 菜の花となめこの和え物
夕食	米飯 味噌汁 シルバーの焼き浸し 茎わかめと豚肉の炒め煮 白オとカマボコの和え物	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 もやしとピーマンの炒め物 マカロニサラダ	米飯 すまし汁 赤魚の味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 刻みとろろ	米飯 味噌汁 オレンジチキン れんこんと豚肉の金平 白オとアスパラの和え物	米飯 味噌汁 ミートローフ 山芋と竹輪の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め ひじきとかんぴょうの煮物 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	米飯 すまし汁 黄金かれいの魚田 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーのごまドレサラダ
3時	スイスバウム	かっぱえびせん	マイケーキ(バニラ)	厚切りチョコバウム	プチクッキー	人形焼	抹茶ワッフル
	エネルギー 1546kcal 蛋白質 52.1g 脂質 55.1g カルシウム 632mg 鉄 4.5mg 食塩 6.4g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 52.7g 脂質 47.9g カルシウム 355mg 鉄 4.2mg 食塩 7.7g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 62.8g 脂質 48.7g カルシウム 167mg 鉄 3.2mg 食塩 7.3g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 52.9g 脂質 43.3g カルシウム 263mg 鉄 5.1mg 食塩 6.5g	エネルギー 1324kcal 蛋白質 51.2g 脂質 31.8g カルシウム 873mg 鉄 7.6mg 食塩 8g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 49.6g 脂質 42.6g カルシウム 259mg 鉄 6.9mg 食塩 9g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 60g 脂質 42.2g カルシウム 761mg 鉄 4.7mg 食塩 7.5g

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：2022/4/17～2022/4/23

	日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ミニ白あんぱん ミニチョコパン コンソメスープ コーヒー牛乳	[共通料理] ひじき入り玉子焼き 梅干し 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] ベーコンエッグ ポテトサラダ 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] かに玉子ロール 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] オムレツ(ケチャップ) うぐいす豆 リンゴジュース スープ [パン食] 食パン [ごはん食] 米飯	食パン 野菜のボルシチ風 みかん缶 コーヒー牛乳	ミニ白あんぱん ミニクリームパン コンソメスープ いちごオ・レ
昼食	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 大根と豚肉のとろみ炒め 胡瓜とカマボコの酢の物	ねぎとろ丼 味噌汁 じゃが芋と鶏肉の煮物 黄桃缶のピーチジュレ	米飯 キャベツのスープ タラのムニエル ポークビーンズ パイン缶	米飯 味噌汁 豚味噌炒め ほうれん草のお浸し りんご缶	中華そば(しょうゆ) かにシュウマイ バナナ ヤクルト	米飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 茄子とピーマンの煮浸し グレープ寒天	米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ もやしとツナの炒め物 胡瓜のごま酢和え
夕食	米飯 味噌汁 白身魚の揚げ物 金平ごぼう さつま芋サラダ	米飯 すまし汁 豚肉のバター醤油炒め 切干大根の煮物 豆腐の味噌だれかけ	[共通料理] 米飯 味噌汁 きのこのおぼろ和え 菜の花の煮びたし [A定食] 天ぷら [B定食] うなぎの蒲焼	米飯 味噌汁 鱈の焼き浸し 南瓜の含め煮 アスパラとハムの塩レモンサラダ	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁 肉じゃが 白オといかの塩だしとろみ炒め のり佃煮	米飯 味噌汁 ホキのピカタ 添え 金時豆煮 大根の和風ドレサラダ
3時	くろぼう	ソフトサラダせんべい	シュークリーム	フルーチェ(ピーチ)	黒糖饅頭	ミニ今川焼(カスタード)	オレンジケーキ
	エネルギー 1475kcal 蛋白質 49.2g 脂質 47.5g カルシウム 462mg 鉄 3.4mg 食塩 5g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 55.3g 脂質 40.6g カルシウム 270mg 鉄 5.8mg 食塩 8.3g	エネルギー 1351kcal 蛋白質 47.1g 脂質 41.3g カルシウム 225mg 鉄 4.2mg 食塩 8.5g	エネルギー 1343kcal 蛋白質 50.7g 脂質 39g カルシウム 307mg 鉄 5.8mg 食塩 7.5g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 55.5g 脂質 33.1g カルシウム 226mg 鉄 4.3mg 食塩 11.2g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 57g 脂質 71.7g カルシウム 296mg 鉄 4.3mg 食塩 7.8g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 54.6g 脂質 47.1g カルシウム 371mg 鉄 5.5mg 食塩 5.6g

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：2022/4/24～2022/4/30

	日	月	火	水	木	金	土
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	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	[共通料理] かに玉子ロール 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	かに風味おじや やさい豆 みかん缶 プリン	[共通料理] ミートオムレツ 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	[共通料理] スクランブルエッグ つぼ漬け 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 ポテトサラダ コーヒー牛乳 [パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁	ミニクリームパン ミニチョコパン コンソメスープ いちごオ・レ
昼食	米飯 味噌汁 鮭の若狭焼き 大豆と椎茸の煮物 キャベツの浅漬け	米飯 青菜のスープ 鶏の炒り煮 春雨サラダ きんとき	米飯 清汁 鯖の塩焼き さつまいもとリンゴの甘煮 奈良漬	米飯 味噌汁 魚の韓国風煮 肉じゃが みかん缶	米飯 白菜のスープ 豆腐入りイタリアンハンバーグ ポテトとウィンナー パイ缶	たけのこご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ごぼうと豚肉の金平 玉子豆腐	米飯 味噌汁 鯖の山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 インゲンとコーンの和え物
夕食	米飯 味噌汁 ハンバーグ（ステーキソース） ブロッコリーと竹輪のアイランドドレッシング ヨーグルトのはちみつソースかけ	米飯 味噌汁 黄金かれいの生姜煮 ふかしジャガ もずく酢	米飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 絹揚げの煮物 もやしとアスパラの大葉ドレサラダ	米飯 すまし汁 豚肉と大根の利休煮 奴豆腐 白オとなめこのお浸し	米飯 味噌汁 シルバーの焼き浸し チンゲンサイと椎茸の炒め物 洋梨缶のオレンジジュレ	米飯 味噌汁 レモンチキン 卵の花 ほうれん草とカマボコの和え物	米飯 クリームシチュー はたけ菜とツナの炒め物 フルーツ（マンゴー缶）
3時	ワッフル	ミニようかんロール	もみじ饅頭（クリーム）	メープルプーチケーキ	ハッピーターン	厚切りカットバウム	しっとりどら焼き（抹茶あん）
	エネルギー 1373kcal 蛋白質 52.3g 脂質 35.2g カルシウム 583mg 鉄 6.1mg 食塩 6.2g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 60.6g 脂質 35.2g カルシウム 353mg 鉄 4.1mg 食塩 8.1g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 53.5g 脂質 52.3g カルシウム 321mg 鉄 5.4mg 食塩 6.9g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 50.5g 脂質 38.4g カルシウム 340mg 鉄 5.6mg 食塩 7.1g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 52.3g 脂質 37g カルシウム 274mg 鉄 4.5mg 食塩 7.1g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 59.9g 脂質 48g カルシウム 625mg 鉄 5.3mg 食塩 8.6g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 53.1g 脂質 57.4g カルシウム 542mg 鉄 6.9mg 食塩 6.3g