

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：2022/5/30～2022/6/5

	月	火	水	木	金	土	日
	30	31	1	2	3	4	5
朝食	食パン ポトフ スパゲッティサラダ 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] スクランブルエッグ 切干大根の煮物 おいしい いちごオ・レ	ランチパック（ツナマヨネーズ） ミニクリームパン 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 漬物 コーヒー牛乳	[パン食] 食パン [ごはん食] 米飯 [共通料理] スープ オムレツ マカロニサラダ ぶどうジュース	ミニあんぱん ミニビーナッツパン リンゴジュース	ホタテ風味おじや きんとき さくら大根 プリン
昼食	ねぎとろ丼 味噌汁 大豆煮 フルーツ缶	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 フルーツ缶	米飯 味噌汁 銀ひらすの煮付け 豚肉の塩だれ炒め オクラのおろし和え	米飯 清汁 豚肉のしょうが焼き 卵と木耳の彩り炒め バナナ	とろろそば 大豆ホール野菜あんかけ フルーツ缶 アップル乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 白身魚の揚げ浸し（バサ） ひじきと大豆の煮物 ミルク寒天イチゴソース	木の葉丼 味噌汁 茄子の鶏そぼろ煮 洋なしとはちみつジュレ
夕食	米飯 味噌汁 豚肉のプルコギ風 カニシューマイ 小松菜とかまぼこの洋風お浸し	米飯 味噌汁 焼き鮭の南蛮漬け もやしと鶏肉の炒め物 白菜としいたけの香味ダレ和え	米飯 コンソメスープ 特製メンチカツ 高野豆腐のサイコロ煮 マンゴー缶	米飯 赤だし ホッケ塩麴焼き 筍と豚肉の煮物 キャベツとコーンの塩ポン和え	米飯 味噌汁 ミートローフ風 絹揚げの炒め煮 白菜のあっさり漬け	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり和え キャベツとウインナー炒め カリフラワーの香味サラダ	米飯 味噌汁 豚肉ともやしの和風炒め 黒豆がんもの煮物 白菜の中華風サラダ
3時	マイケーキ（チョコ） お茶	ミニようかんロール お茶	くろ棒C a お茶	黒糖ケーキ お茶	抹茶のパバロア お茶	ハッピーターン お茶	ドームケーキ お茶
	エネルギー 1435kcal 蛋白質 53.1g 脂質 43.7g カルシウム 481mg 鉄 7.2mg 食塩 7.9g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 78.5g 脂質 38.5g カルシウム 481mg 鉄 5.1mg 食塩 8.1g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 54.5g 脂質 46.8g カルシウム 606mg 鉄 7.1mg 食塩 5.9g	エネルギー 1381kcal 蛋白質 55.4g 脂質 47.1g カルシウム 473mg 鉄 6.2mg 食塩 7.7g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 51.8g 脂質 32.3g カルシウム 873mg 鉄 10.4mg 食塩 9.3g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 52.8g 脂質 44.5g カルシウム 766mg 鉄 6.9mg 食塩 4.9g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 61.1g 脂質 42.5g カルシウム 754mg 鉄 5.4mg 食塩 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：2022/6/6～2022/6/12

	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] スクラブルエッグ ツナとほうれん草の和え物 おいしい いちごオ・レ	[パン食] スープ 食パン [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ベーコンエッグ 梅干し オレンジジュース	ランチパック（たまご） ミニチョコパン コーヒー牛乳	食パン 野菜のボルシチ風 フルーツ缶 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 ミートオムレツ うぐいす豆 オレンジジュース	ミニクリームパン ミニピーナッツパン おいしい 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] 鯛みそ リンゴジュース
昼食	米飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 高野豆腐の玉子とじ りんご寒天	ハヤシライス ほうれん草のソテー フルーツ缶 ヤクルト	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き なすそぼろ フルーツ缶	米飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ（バス） 干し海老入り卵の花 奈良漬	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 中華春雨 フルーツ缶	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き 白なと鶏肉の炒め煮 大根葉の洋風お浸し	米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ（ねぎ塩ダレ） 冷やし冬瓜 マンゴー缶
夕食	米飯 味噌汁 鰯の若狭焼き 白菜と豚肉のとろみ炒め フルーツ缶	米飯 味噌汁 白身魚の生姜煮（メルルーサ） うまい菜と鶏肉のソテー ポテトサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 白菜と絹揚げの煮浸し アスパラと竹輪のサラダ	米飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め かぼちゃの含め煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	米飯 とろろ昆布汁 赤魚の煮付け 茄子の味噌炒め 胡瓜とかまぼこの甘酢和え	米飯 味噌汁 豚大根 キャベツとツナのソテー 豆腐の梅ダレ	米飯 味噌汁 黄金カレイの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 いんげんと平天のミルク和え
3時	クリームコンフェ お茶	丸ぼうろ お茶	レモンケーキ お茶	パンケーキ（メープルクリーム） お茶	カステラ お茶	人形焼 お茶	厚切りカットバウム お茶
	エネルギー 1387kcal 蛋白質 63.9g 脂質 41.7g カルシウム 489mg 鉄 7.8mg 食塩 6.9g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 48.8g 脂質 41.3g カルシウム 619mg 鉄 11.3mg 食塩 9.6g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 48.5g 脂質 55.9g カルシウム 560mg 鉄 5.7mg 食塩 5.4g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 51.2g 脂質 40.4g カルシウム 471mg 鉄 6.4mg 食塩 7g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 51.9g 脂質 34.7g カルシウム 382mg 鉄 6.1mg 食塩 8.3g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 54.6g 脂質 47.3g カルシウム 702mg 鉄 7mg 食塩 5.5g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 58.7g 脂質 38.3g カルシウム 561mg 鉄 7mg 食塩 7.4g

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：2022/6/13～2022/6/19

	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
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 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] ス克蘭ブルエッグ しば漬け リンゴジュース	ランチパック（たまご） ミニチョコパン ぶどうジュース	カニ風味おじゃ きんとき さくら大根 ブリン	[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 やわらか小松菜のおひたし コーヒー牛乳	ミニピーナッツパン ミニクリームパン リンゴジュース	食パン ポトフ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て コーヒー牛乳
昼食	米飯 清汁 魚の南蛮焼き（あじ） 里芋の鶏そぼろ煮 浅漬けなす	米飯 けんちん汁 鶏肉の利休焼き ビーフン パナナ	米飯 ★郷土食★ イナムドゥチ ～沖縄県～ 鮭の南部焼き 白菜と鶏肉のとろみ炒め かぼちゃのサラダ	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 蒸し鶏の中華ソース. マンゴーのヨーグルトかけ 漬物	米飯 味噌汁 カツとじ 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとおからのサラダ	御赤飯 清汁 ★父の日★ 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 茄子の揚げ浸し
夕食	米飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 海老しゅうまい カリフラワーのレモン風味	米飯 味噌汁 白身魚のソテー（バス） 一口がんもの煮物 うまい菜とえのきのお浸し	米飯 味噌汁 鶏のやわらか煮 ほうれん草とツナのソテー フルーツ缶	米飯 味噌汁 メバルの照り煮 豚肉とパプリカの炒め物 マカロニサラダ	米飯 味噌汁 肉じゃが（牛肉） 蓮根と竹輪の炒め生酢 冷や奴	米飯 清汁 赤魚の味噌煮 白花豆と豚肉の中華炒め 色寒天（洋梨添え）	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜の大葉風味和え
3時	ミニようかんロール お茶	しっとりどら焼き（カスタード） お茶	窯焼チーズケーキ お茶	黒糖饅頭 お茶	シューエクレア お茶	プチクッキー お茶	ワッフル お茶
	エネルギー 1355kcal 蛋白質 69.9g 脂質 38.5g カルシウム 516mg 鉄 6.6mg 食塩 8g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 59.5g 脂質 36.9g カルシウム 453mg 鉄 6.8mg 食塩 6.9g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 58.8g 脂質 48.9g カルシウム 524mg 鉄 6.2mg 食塩 5.9g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 64.1g 脂質 43.2g カルシウム 526mg 鉄 5.4mg 食塩 6.9g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 58.8g 脂質 38.3g カルシウム 499mg 鉄 6.7mg 食塩 7.8g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 52.6g 脂質 34.6g カルシウム 882mg 鉄 6.7mg 食塩 5.6g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 53.3g 脂質 44g カルシウム 667mg 鉄 8.3mg 食塩 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：2022/6/20～2022/6/26

	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] ベーコンエッグ のり佃煮 おいしい いちごオ・レ	鶏肉入りおじや 白いんげん豆 フルーツ缶 ヨーグルト	ミニあんぱん ランチパック（ツナマヨネーズ） 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] スクラブルエッグ 桜だいこん 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 フルーツ缶 コーヒー牛乳	ミニクリームパン 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] ベーコンエッグ つぼ漬け おいしい いちごオ・レ
昼食	米飯 ほうれん草のスープ 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 清汁 魚の粕漬け焼き(鯖) 茄子とピーマンの煮浸し 刻みたくあん	炊き込み御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き ごぼうと平天の煮物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 魚の和風ステーキ(タラ) ゆず入り芋きんとん ひじきの煮物	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め ほうれん草の煮びたし 奈良漬	米飯 味噌汁 牛皿 大根とちりめんの炒め物 胡瓜の昆布和え	米飯 清汁 赤魚の魚田(田楽味噌) 絹揚げと椎茸の煮物 揚げ茄子の甘酢和え
夕食	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 絹揚げと人参の煮物 いんげんとコーンのピリ辛和え	米飯 味噌汁 豚肉ともやしのオイスター炒め たこ袱紗焼き さつま芋のサラダ	米飯 かきたま汁 銀ひらすの煮付け 大根と焼き豚の炒め物 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁 黒豆がんもの炊き合せ 白菜と豚肉のとりみ炒め 胡麻豆腐(手作り)	米飯 清汁 鮭の照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 あさりと葱の酢味噌和え	米飯 味噌汁 白身魚の揚げ浸し ブロッコリーとベーコンのソテー 冷やし冬瓜	A:昔ながらのハンバーグ B:天ぶら ★選択食★ 米飯 ・ 味噌汁 きのこのおぼろ和え きゅうりの浅漬け
3時	もみじ饅頭 こしあん お茶	ミニ今川焼(カスタード) お茶	抹茶チョコケーキ お茶	チョコパイ(いちご) お茶	メープルプチケーキ お茶	★喫茶★	栗カステラ饅頭 お茶
	エネルギー 1396kcal 蛋白質 62.4g 脂質 33.8g カルシウム 556mg 鉄 6.6mg 食塩 8.1g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 53.7g 脂質 44.9g カルシウム 568mg 鉄 7.3mg 食塩 6.3g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 60g 脂質 39.7g カルシウム 502mg 鉄 5.6mg 食塩 6.9g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 52.2g 脂質 41.5g カルシウム 483mg 鉄 5.5mg 食塩 9g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 59g 脂質 47.3g カルシウム 528mg 鉄 7.8mg 食塩 8.3g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 53.7g 脂質 60.3g カルシウム 562mg 鉄 7.4mg 食塩 6g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 60.2g 脂質 44.6g カルシウム 585mg 鉄 8mg 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：2022/6/27～2022/7/3

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	1	2	3
朝食	[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 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 やさい豆 リンゴジュース	ランチパック（ツナマヨネーズ） ミニクリームパン 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] ひじき厚焼き卵 梅干し オレンジジュース			
昼食	米飯 モロヘイヤのスープ 回鍋肉 ほうれん草のナムル しそ昆布	米飯 味噌汁 焼き魚（ホッケ） 豆腐の中華あん フルーツ缶	米飯 味噌汁 豚肉の炒め物とオムレツ 大豆煮 胡瓜の酢の物	あなご飯 ★郷土食★ かき玉汁 ～東京～ 肉じゃが ミルク寒天			
夕食	米飯 味噌汁 鯖の鳴門煮 金平ごぼう とろろの梅かつお和え	米飯 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ 大根と竹輪の煮物 高菜炒め	米飯 味噌汁 銀ひらすのコンソメソース もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の豆鼓蒸し 大根といかの塩だれ フルーツ缶			
3時	プチシュークリーム お茶	ロールケーキ（バニラ） お茶	ミニ今川焼（小豆） お茶	水ようかん お茶			
	エネルギー 1372kcal 蛋白質 43.9g 脂質 52g カルシウム 433mg 鉄 5.6mg 食塩 8.8g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 49.6g 脂質 40g カルシウム 604mg 鉄 8mg 食塩 8g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 59.6g 脂質 46.8g カルシウム 726mg 鉄 9.4mg 食塩 5.7g	エネルギー 1329kcal 蛋白質 55.6g 脂質 32.1g カルシウム 492mg 鉄 6.5mg 食塩 8.9g			