

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] スクラブルエッグ 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	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] 野菜と肉団子のトマト煮 のり佃煮 ぶどうジュース	ランチパック（たまご） 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] 桜だいこん 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（ほっけ） 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（東京） かき玉汁 肉じゃが ミルク寒天 ★郷土食★	米飯 ワカメスープ 八宝菜 かにシュウマイ フルーツ缶	たこ飯 味噌汁 鯖の若狭焼き 卵の花 大根の胡麻和え	米飯 かきたま汁 ハンバーグトマトソース かぼちゃのサラダ ひじきと油揚げの煮物
夕食	米飯 味噌汁 鯖の鳴門煮 金平牛蒡 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	米飯 味噌汁 白身魚（ホキ）の唐揚げ 牛蒡と鶏肉の炒り煮 オクラのとろろ和え	米飯 味噌汁 豚肉の山椒煮 松風焼き キャベツと竹輪の和え物	米飯 味噌汁 絹揚げの炊き合せ 小松菜と豚肉のソテー 白菜のあっさり漬け
3時	プチシュークリーム お茶	ロールケーキ お茶	ミニ川焼 お茶	水ようかん お茶	ふわふわチョコレートワッフル お茶	ミニたいやき お茶	丸ぼうろ 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	エネルギー 1389kcal 蛋白質 51.1g 脂質 40.5g カルシウム 381mg 鉄 7.5mg 食塩 8g	エネルギー 1346kcal 蛋白質 48.2g 脂質 38.5g カルシウム 827mg 鉄 8.1mg 食塩 6.2g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 52.1g 脂質 42.6g カルシウム 1241mg 鉄 15.6mg 食塩 9.1g

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：2022/7/4～2022/7/10

	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	食パン 野菜のボルシチ風 スパゲッティーサラダ 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] 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 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 昆布佃煮 おいしい いちごオ・レ	ホタテ風味おじや やさい豆 フルーツ缶 ヨーグルト	ランチパック ミニあんぱん 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	米飯 味噌汁 ゆで豚のごまだれかけ ひじきの煮物 グレープ寒天	米飯 野菜スープ チキンのラビコットソース ポトとウイナー しそ昆布	米飯 清汁 鯖のみそ焼き 茄子とピーマンの煮浸し バナナ	七夕そうめん 天ぷら ★七夕食★ 茶碗蒸し フルーツ缶 飲む野菜と果実	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き さつまいも甘煮 きゅうりの浅漬け	親子丼 赤だし 絹揚げと昆布の煮物 マンゴー缶	米飯 味噌汁 白身魚のピカタ(メルルーサ) 白菜と鶏肉の旨煮 大根とコーンの中華サラダ
夕食	米飯 味噌汁 赤魚の焼き浸し 茄子の鶏そぼろ煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 鮭の照り焼き 大豆と竹輪のサラダ 胡瓜の香味ダレ和え	米飯 味噌汁 豚肉のバター醤油炒め いかの袱紗焼き キャベツの洋風お浸し	米飯 味噌汁 クリームチキン 冬瓜の炒め物 もやしとツナのピーナツ和え	米飯 味噌汁 擬製豆腐 白菜と鶏肉の煮浸し 青菜とコーンの胡麻風味	米飯 味噌汁 白身魚のソテー(バサ) かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ	米飯 味噌汁 肉じゃが 冷や奴 さくら漬け
3時	ハッピーターン お茶	しっとりどら焼き お茶	抹茶ようかん お茶	ミルクプリン★七夕★ お茶	バウムクーヘン(バナナ) お茶	とけないアイ風デザート お茶	くろ棒Ca お茶
	エネルギー 1435kcal 蛋白質 47.7g 脂質 48.4g カルシウム 395mg 鉄 6mg 食塩 6.7g	エネルギー 1327kcal 蛋白質 62.5g 脂質 32.6g カルシウム 465mg 鉄 5.6mg 食塩 8.5g	エネルギー 1332kcal 蛋白質 51.6g 脂質 39.2g カルシウム 514mg 鉄 6.9mg 食塩 4.9g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 55.5g 脂質 37.6g カルシウム 660mg 鉄 5.8mg 食塩 9.8g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 47.5g 脂質 43.1g カルシウム 892mg 鉄 7mg 食塩 7g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 52.9g 脂質 40g カルシウム 834mg 鉄 6.3mg 食塩 5.7g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 57.8g 脂質 34.3g カルシウム 776mg 鉄 7.3mg 食塩 8.1g

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：2022/7/11～2022/7/17

	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	[パン食] 食パン スープ 卵焼き [ごはん食] 米飯 味噌汁 卵焼き [共通料理] 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] 大豆・ル野菜あんかけ 鯛みそ おいしい いちごオ・レ	ランチパック（たまご） ミニピーナツパン 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 やわらかハンバーグ うぐいす豆 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 つぼ漬け コーヒー牛乳	ランチパック（ツナマヨネーズ） 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] とろっとまるオムレツ やさい豆 ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き ゆず入り芋きんとん ほうれん草のお浸し	ビビンバ丼 中華コーンスープ 温泉卵 杏仁フルーツ	米飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 豆乳入りしっとり卵の花 バナナ	米飯 かき玉汁 鶏肉のマスタード焼き ツナとほうれん草の和え物 フルーツ缶	冷やしたぬきうどん ポークビーンズ フルーツポンチ ヤクルト	米飯 味噌汁 鮭の柚庵焼き 牛蒡と絹揚げの煮物 ポテトサラダ	米飯 味噌汁 肉団子の中華あん もやしと豚肉の炒め煮 マンゴー缶
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き ひじきと豚肉の炒め煮 フルーツ缶	米飯 清汁 赤魚の田楽味噌仕立て 大豆と豚肉のカレー炒め もやしと隠元の和え物	米飯 味噌汁 ミートローフ風 ほうれん草とツナのソテー 大根と平天のピーナツ風味	米飯 味噌汁 白身魚のグリル（ホキ） もやしと鶏肉の炒め物 いんげんの胡麻風味和え	米飯 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き 筍と豚肉の炒り煮 胡瓜の昆布和え	米飯 味噌汁 豚大根 冷や奴 ほうれん草の胡麻和え	米飯 味噌汁 秋刀魚の生姜煮 蓮根の炒め生酢 ブロッコリーのサラダ
3時	黒糖ケーキ お茶	ミニ今川焼 お茶	しっとりまんじゅう お茶	もみじ饅頭 クリーム お茶	メープルプッチケーキ お茶	ドームケーキ お茶	プチクッキー お茶
	エネルギー 1407kcal 蛋白質 49.4g 脂質 48.5g カルシウム 370mg 鉄 6.2mg 食塩 8.1g	エネルギー 1319kcal 蛋白質 60.1g 脂質 35.8g カルシウム 380mg 鉄 7.7mg 食塩 7.7g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 64.1g 脂質 41.1g カルシウム 721mg 鉄 9.3mg 食塩 5.9g	エネルギー 1352kcal 蛋白質 64.1g 脂質 35.6g カルシウム 483mg 鉄 5.5mg 食塩 7.1g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 50.7g 脂質 41.7g カルシウム 465mg 鉄 5.6mg 食塩 10.1g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 38.5g 脂質 48.9g カルシウム 645mg 鉄 6.9mg 食塩 5.5g	エネルギー 1351kcal 蛋白質 58.3g 脂質 35.9g カルシウム 864mg 鉄 7.8mg 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：2022/7/18～2022/7/24

	月	火	水	木	金	土	日
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	食パン ポトフ フルーツ缶 おいしい 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] スクランブルエッグ 切干大根の煮物 オレンジジュース	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] 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 フルーツ缶 ぶどうジュース	ミニチョコパン 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 [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] スクランブルエッグ フルーツ缶 おいしい いちごオ・レ
昼食	米飯 味噌汁 銀ひらすのグリル 大豆煮 ヨーグルト杏子ソース	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き なすそぼろ フルーツ缶	★パイキング★	米飯 ワカメスープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル フルーツ缶	米飯 清汁 鰯の粕漬け焼き 卵と木耳の彩り炒め 桜だいこん	うな井 味噌汁 筍と豚肉の煮物 胡瓜の浅漬け ★土用の丑の日★	米飯 味噌汁 牛肉の野菜炒め 海老しゅうまい ほうれん草とかまぼこのお浸し
夕食	米飯 味噌汁 牛皿 キャベツと平天のサラダ 玉子豆腐	米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 キャベツのじゃこ炒め のり佃煮	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き（バス） 牛蒡と平天の煮物 大根とコーンのサラダ	米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ キャベツとツナの煮物 ブロッコリーの和風サラダ	米飯 味噌汁 ポークチャップ 千草焼き カリフラワーとコーンのサラダ	米飯 味噌汁 鶏の豆鼓蒸し 白菜とハムのソテー キャベツの土佐酢和え	米飯 味噌汁 鮭の南蛮漬け 白菜と鶏肉の旨煮 刻み高菜
3時	窯焼チーズケーキ お茶	抹茶ワッフル お茶	黒糖饅頭 お茶	ムースシュー お茶	ロールケーキ お茶	ミニようかんロール お茶	人形焼 お茶
	エネルギー 1389kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.3g カルシウム 729mg 鉄 7.2mg 食塩 7.1g	エネルギー 1369kcal 蛋白質 55.5g 脂質 46.1g カルシウム 689mg 鉄 7mg 食塩 7.5g	エネルギー 1201kcal 蛋白質 41.8g 脂質 30.9g カルシウム 370mg 鉄 5.6mg 食塩 5.5g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 56.3g 脂質 49.4g カルシウム 581mg 鉄 7.5mg 食塩 9.1g	エネルギー 1351kcal 蛋白質 56.7g 脂質 41.2g カルシウム 571mg 鉄 6.7mg 食塩 8.5g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 68.1g 脂質 47.3g カルシウム 509mg 鉄 6.1mg 食塩 5.9g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 61.9g 脂質 41.4g カルシウム 628mg 鉄 7mg 食塩 8.1g

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：2022/7/25～2022/7/31

	月	火	水	木	金	土	日
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ホタテ風味おじゃ きんとき さくら大根 プリン	[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 ポトフ マカロニサラダ 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（ケチャップ） 刻みたくあん オレンジジュース	ミニクリームパン ミニあんぱん おいしい 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] ひじき厚焼き卵 鯛みそ リンゴジュース
昼食	米飯 清汁 豚肉のしぐれ煮 やわらか小松菜のおひたし バナナ	米飯 清汁 鯖の韓国風煮 大根のそぼろあん りんご寒天	じゃじゃ麺（盛岡） きのこのおぼろ和え フルーツ缶 ★郷土食★ 梅ジュース （皆様が作ってくださった）	米飯 ふわふわ玉子スープ タラのムニエル ラタトゥイユ 奈良漬	チキンカレーライス ほうれん草のソテー フルーツ缶 アップル乳酸菌飲料	米飯 かきたま汁 鮭の南部焼き ひじきとじゃが芋の煮物 スパゲティーサラダ	米飯 とろろ昆布汁 メバルの西京焼き 高野豆腐のサイコロ煮 白菜と竹輪の香味ダレ
夕食	米飯 味噌汁 白身魚（メルルーサ）のソテー 茄子の田舎煮 ひじきと蓮根のサラダ	米飯 中華スープ 豚肉のオイスター炒め たこ糎炒焼き マンゴー缶	米飯 味噌汁 鶏肉の香草風味焼き キャベツとツナのソテー さつま芋のサラダ	米飯 味噌汁 ハンバーグ和風ソース 冬瓜の炒め煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 白身魚のグリル（バサ） 絹揚げの煮物 ブロッコリーと平天の胡麻和え	米飯 赤だし 豚肉の和風炒め 大根と鶏肉の旨煮 豆腐の梅だれかけ	米飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮込み キャベツと平天の炒め物 うまい菜の大葉ドレ和え
3時	パンケーキ（メープルクリーム） お茶	カステラ お茶	シューエクレア お茶	パウムクーヘン（バター） お茶	かっぱえびせん お茶	★喫茶★	クリームコンフェ お茶
	エネルギー 1365kcal 蛋白質 58.3g 脂質 45g カルシウム 470mg 鉄 4.6mg 食塩 6.3g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 51.8g 脂質 44g カルシウム 437mg 鉄 6mg 食塩 9g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 46.4g 脂質 53.5g カルシウム 467mg 鉄 4.8mg 食塩 7.2g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 48.1g 脂質 41.2g カルシウム 630mg 鉄 7mg 食塩 8.2g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 55g 脂質 44.1g カルシウム 672mg 鉄 8.1mg 食塩 8.2g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 63g 脂質 55.5g カルシウム 1052mg 鉄 8.5mg 食塩 6.5g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 61.3g 脂質 38g カルシウム 625mg 鉄 9.4mg 食塩 6.9g