

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：2022/5/29～2022/6/4

	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 スパゲティースラダ 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	[共通料理] かに玉子ロール (ケチャップ) のり佃煮 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] やわらかハンバーグ 青かつば漬け 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 マカロニサラダ ぶどうジュース スープ [パン食] 食パン [ごはん食] 米飯	[共通料理] とろっとまるオムレツ みかん缶 コーヒー牛乳 [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 味噌汁 米飯
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 大豆とこんにやくの煮物 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	米飯 清汁 豚肉のしょうが焼き 温野菜サラダ バナナ	ハヤシライス ほうれん草のソテー りんご缶 ヤクルト	とろろそば やわらか大豆ホ-ル野菜あんかけ マンゴー缶 アップル乳酸菌	米飯 味噌汁 (白味噌仕立て) 白身魚の揚げ浸し ひじき大豆 ミルク寒天のいちごソースかけ
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	米飯 コンソメスープ ミックスフライ 高野豆腐のサイコロ煮 フルーツ (マンゴー缶)	米飯 赤だし ホッケの塩麴焼き たけのこと豚肉の煮物 キャベツとコーンの和え物	米飯 味噌汁 ミートローフ 茎わかめと絹揚げの炒め煮 白オのあっさり漬け	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとウィンナーの炒め物 かりんとうと竹輪のアイランドレタダ
3時	ぼたぼた焼き	マイケーキ(チョコ)	ミニようかんロール	くろぼう	黒糖ケーキ	抹茶のババロア	ハッピーターン
	エネルギー 1448kcal 蛋白質 46.9g 脂質 41.2g カルシウム 532mg 鉄 7mg 食塩 6.5g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 57.6g 脂質 51.9g カルシウム 392mg 鉄 6.4mg 食塩 8.1g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 63.7g 脂質 50.7g カルシウム 200mg 鉄 2.8mg 食塩 8.4g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 45.8g 脂質 53.6g カルシウム 272mg 鉄 4.6mg 食塩 7.5g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 54.2g 脂質 51.9g カルシウム 271mg 鉄 5.6mg 食塩 8.6g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 52.9g 脂質 34.7g カルシウム 671mg 鉄 9.9mg 食塩 11.9g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 61.6g 脂質 53.1g カルシウム 715mg 鉄 5.8mg 食塩 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 / B定食）

期 間：2022/6/5～2022/6/11

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	ホタテ風味おじや きんとき 桜だいこん プリン	[共通料理] スクランブルエッグ ツナとほうれん草の和え物 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] 梅干し オレンジジュース ベーコンエッグ [パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁	[共通料理] 大豆・野菜あんかけ 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	食パン 野菜のボルシチ風 みかん缶 ぶどうジュース	[共通料理] ミートオムレツ うぐいす豆 オレンジジュース スープ [パン食] 食パン [ごはん食] 米飯	[共通料理] 鯛みそ リンゴジュース 卵焼き [パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁
昼食	木の葉丼 味噌汁 茄子のそぼろ煮 洋梨缶のはちみつジュレ	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	米飯 チンゲン菜のスープ 八宝菜 かにシュウマイ みかん缶	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き なすそぼろ マンゴー缶	米飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ 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 パイン缶	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き しろなと鶏肉の炒め煮 白才と大根葉の洋風お浸し
夕食	米飯 味噌汁 豚肉ともやしの和風炒め 黒豆がんもの煮物 しろなのパンバンドレサラダ	米飯 味噌汁(麦白味噌仕立て) 鱈の若狭焼き 白才と豚肉のとろみ炒め フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	米飯 味噌汁 白身魚の生姜煮 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 白才と絹揚げの煮浸し アスパラと竹輪の大葉ドレッシング	米飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 南瓜の含め煮 ブロッコリーとコーンのリンゴドレ和え	米飯 とろろ昆布汁 赤魚の煮付け 茄子の味噌炒め 胡瓜とカマボコの甘酢和え	米飯 味噌汁 豚大根 キャベツとツナのソテー 奴豆腐
3時	ドームケーキ	クリームコンフェ	丸ぼうろ	レモンケーキ	かっぱえびせん	カステラ	人形焼
	エネルギー 1464kcal 蛋白質 50.7g 脂質 46.7g カルシウム 685mg 鉄 5mg 食塩 6.5g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 66.1g 脂質 51.8g カルシウム 187mg 鉄 3.7mg 食塩 7.5g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 51.6g 脂質 33.4g カルシウム 434mg 鉄 10mg 食塩 8.5g	エネルギー 1323kcal 蛋白質 51.3g 脂質 35.9g カルシウム 289mg 鉄 5.3mg 食塩 6.6g	エネルギー 1343kcal 蛋白質 51.5g 脂質 34.6g カルシウム 259mg 鉄 4.8mg 食塩 6.4g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 47.7g 脂質 30.2g カルシウム 196mg 鉄 4mg 食塩 8.1g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 56.6g 脂質 45g カルシウム 451mg 鉄 6.3mg 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：2022/6/12～2022/6/18

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	ミニクリームパン ミニピーナッツパン いちごオ・レ	[共通料理] かに玉子ロール みかん缶 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] やわらかハンバーグ やさい豆 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	カニ風味おじや きんとき さくら大根 プリン	[共通料理] とろっとまるオムレツ やわらか小松菜のお浸し 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] 大豆ホイル野菜あんかけ うぐいす豆 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
昼食	米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 冷やし冬瓜 フルーツ(マンゴー缶)	米飯 清汁 魚の南蛮漬け 里芋の鶏そぼろ煮 茄子の浅漬け	米飯 けんちん汁 鶏肉の利休焼き ピーマン バナナ	米飯 清汁 魚の粕漬け焼き 茄子とピーマンの煮浸し 刻みたくあん	米飯 味噌汁 蒸し鶏の中華ソース フルーツのヨーグルトかけ ゆず白菜	米飯 味噌汁 魚のバター風味焼き 白菜と青菜のそぼろあんかけ オクラの中華和え	米飯 味噌汁 豚カツの卵とじ 冬瓜の葛煮 ブロッコリーとコーンのおからサラダ
夕食	米飯 味噌汁 黄金かれいの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 インゲンと平天の和え物	米飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め えびシューマイ カリフラワーとアスパラのレモンレサダ	米飯 味噌汁 白身魚のソテー 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 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草とツナのソテー フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	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(白味噌仕立て) 肉じゃが れんこんと竹輪の炒め生酢 奴豆腐	米飯 すまし汁 赤魚の味噌煮 豆と豚肉の中華炒め 寒天とフルーツ缶の盛合せ
3時	厚切りカットバウム	ミニようかんロール	しっとりどら焼き(こしあん)	窯焼チーズケーキ	黒糖饅頭	シューエクレア	パンケーキ(メープルクリーム)
	エネルギー 1377kcal 蛋白質 55.5g 脂質 40.6g カルシウム 403mg 鉄 5.1mg 食塩 5.5g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 55.9g 脂質 41.2g カルシウム 359mg 鉄 5.2mg 食塩 7.1g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 61.4g 脂質 48g カルシウム 244mg 鉄 4.3mg 食塩 6.7g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 61.2g 脂質 48.1g カルシウム 248mg 鉄 5.5mg 食塩 9.3g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 59g 脂質 45.1g カルシウム 439mg 鉄 4mg 食塩 5.9g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 62.4g 脂質 44.5g カルシウム 423mg 鉄 6.4mg 食塩 8.6g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 56.8g 脂質 33.4g カルシウム 539mg 鉄 5.2mg 食塩 7.3g

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：2022/6/19～2022/6/25

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	食パン ポトフ 葉野菜のドレッシング仕立て コーヒー牛乳	[共通料理] ベーコンエッグ のり佃煮 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] 切干大根の煮物 ぶどうジュース 卵焼き [パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁	鶏肉入りおじや 白いんげん豆 みかん缶 ヨーグルト	[共通料理] スクランブルエッグ 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 みかん缶 コーヒー牛乳 [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 しば漬け いちごオ・レ [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 米飯 味噌汁
昼食	赤飯 清汁 刺身盛り 茄子の揚げ浸し 茶碗蒸し フルーツ(パイン缶・白桃缶)	焼きそば 温野菜サラダ みかん缶 アップル乳酸菌	米飯 ほうれん草のスープ チキンの香りパン粉焼き 彩り野菜のペネ りんご缶	米飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 さつまいもとリンゴの甘煮 きゅうりの浅漬け	米飯 味噌汁 魚の和風ステーキ 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
夕食	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 うまい菜の大葉ドレ和え	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 絹揚げの煮物 インゲンとコーンの和え物	米飯 味噌汁 豚肉ともやしのオイスター炒め たこふくさ焼き さつま芋サラダ	米飯 味噌汁 銀ひらすの煮付け 大根と焼き豚の炒め物 白才と竹輪の和え物	米飯 味噌汁 黒豆がんもの炊き合わせ 白才と豚肉のとろみ炒め 手作り味付き胡麻豆腐	米飯 すまし汁 鮭の照り焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ねぎとあさりの酢味噌和え	米飯 味噌汁(白味噌仕立て) 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
3時	ワッフル	もみじ饅頭(こしあん)	ミ今川焼(カスタード)	ショコラプチケーキ	プチクッキー	メープルプチケーキ	ソフトサラダせんべい
	エネルギー 1429kcal 蛋白質 55.6g 脂質 42g カルシウム 573mg 鉄 7.6mg 食塩 8.2g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 50.5g 脂質 41.3g カルシウム 339mg 鉄 5.2mg 食塩 7.4g	エネルギー 1683kcal 蛋白質 63.4g 脂質 84.2g カルシウム 342mg 鉄 4.8mg 食塩 7.5g	エネルギー 1264kcal 蛋白質 49.9g 脂質 38.1g カルシウム 393mg 鉄 3.8mg 食塩 6.8g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 52.8g 脂質 35.6g カルシウム 478mg 鉄 3.9mg 食塩 8.5g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 59.1g 脂質 46g カルシウム 338mg 鉄 6.6mg 食塩 8g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 52.5g 脂質 44.4g カルシウム 319mg 鉄 5.9mg 食塩 8.4g

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：2022/6/26～2022/7/2

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 1	土 2
朝食	ミニあんぱん ミニチョコパン リンゴジュース	[共通料理] はんぺんと大根の煮物 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] 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] かに玉子ロール 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	[共通料理] ひじき入り玉子焼き 梅干し オレンジジュース [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 味噌汁 米飯		
昼食	米飯 すまし汁 赤魚の魚田 絹揚げと椎茸の煮物 揚げ茄子	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 豆腐の中華あん パイン缶	米飯 味噌汁 鶏つくね 切干大根の煮物 みかん缶	あなご飯 かき玉汁 肉じゃが ミルク寒天		
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉のマリネソース焼き 切干大根と油揚げの煮物 スパゲティーサラダ	米飯 味噌汁 黄金かれいの生姜煮 金平ごぼう 刻みとろろのかつお梅和え	[共通料理] 米飯 味噌汁 ほうれん草のソテー 白菜漬け [A定食] デミグラスハンバーグ [B定食] 天ぷら	米飯 味噌汁 銀ひらすのソテー 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 大根といかの塩だしとろみ炒め フルーツ(パイン缶・黄桃缶)		
3時	栗かすてら饅頭	プチシュークリーム(チョコ)	ロールケーキ	ミニ今川焼(小豆)	シューエクレア		
	エネルギー 1440kcal 蛋白質 50.2g 脂質 48.1g カルシウム 543mg 鉄 4.6mg 食塩 4.7g	エネルギー 1267kcal 蛋白質 49.4g 脂質 32.3g カルシウム 299mg 鉄 4mg 食塩 8.5g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 60.7g 脂質 55.8g カルシウム 212mg 鉄 5.2mg 食塩 8g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 56.6g 脂質 33.5g カルシウム 234mg 鉄 6.3mg 食塩 7.4g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 55.4g 脂質 38.5g カルシウム 310mg 鉄 4.6mg 食塩 8g		