

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：2022/8/28～2022/9/3

	日 28	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3
朝食	ミニ白あんぱん ミニピーナッツパン エネルギーゼリー	ミニあんぱん ミニチョコパン 中華スープ リンゴジュース	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	ミニチョコパン 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] スクランブルエッグ 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 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] のり佃煮 リンゴジュース [パン食] 食パン スープ 卵焼き [ごはん食] 米飯 味噌汁 卵焼き
昼食	米飯 味噌汁 赤魚のあんかけ 大豆とこんにゃくの煮物 揚げ茄子	米飯 味噌汁 肉団子 切干大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーの和え物	米飯 味噌汁(いりこ風味) 鶏肉の豆鼓蒸し 玉子豆腐 胡瓜の酢の物	米飯 味噌汁 白身魚のグリル 絹揚げとふきの煮物 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	米飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 茄子とピーマンの煮浸し バナナ	米飯 味噌汁 豚かつのおろしあんかけ 白才と竹輪の塩煮 さくら漬け	米飯 清汁 鶏肉のみぞ焼き 切干大根の煮物 りんご缶
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉と里芋の煮込み えび風味焼き キャベツとコーンのピーナッツソテー	米飯 味噌汁 銀ひらすの煮付け れんこんと豚肉の金平 南瓜のサラダ	米飯 味噌汁 三色稻荷の炊き合わせ 豚肉とパプリカの炒め物 フルーツ(マンゴー缶)	米飯 赤だし 豚肉の和風炒め 手作り味付き胡麻豆腐 もやしとちりめんの和え物	米飯 味噌汁 鶏肉のマリネソース焼き 卵の花 白才とカニカマの和え物	米飯 味噌汁 白身魚のソテー もやしと鶏肉の炒め物 洋梨缶のはちみつジュレ	米飯 味噌汁 焼サツの南蛮漬け 高野豆腐のサイコロ煮 さつま芋サラダ
3時	ドームケーキ(チョコ)	シュークリーム	マイケーキ(バニラ)	人形焼	ロールケーキ	プチクッキー	厚切りカットバウム
	エネルギー 1464kcal 蛋白質 58g 脂質 35g カルシウム 447mg 鉄 4.1mg 食塩 5.2g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 52.6g 脂質 49.5g カルシウム 558mg 鉄 7.3mg 食塩 6.2g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 50.1g 脂質 37.5g カルシウム 306mg 鉄 4.3mg 食塩 7.3g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 55.7g 脂質 54.5g カルシウム 521mg 鉄 7.3mg 食塩 7.8g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 57.1g 脂質 54.8g カルシウム 512mg 鉄 6.4mg 食塩 7.3g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 50.2g 脂質 33.1g カルシウム 534mg 鉄 4.1mg 食塩 6.5g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 61.9g 脂質 47.5g カルシウム 261mg 鉄 4.5mg 食塩 7.6g

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：2022/9/4～2022/9/10

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
朝食 〔 共通料理 〕 とろっとまるオムレツ つぼ漬け 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	食パン ポトフ みかん缶 いちごオ・レ	〔 共通料理 〕 オムレツ 梅干し 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 マンゴー缶 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 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 〕 大豆ボール野菜あんかけ 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 〕 とろっとまるオムレツ 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
昼食 米飯 すまし汁 銀ひらすの西京焼き 一口がんもの煮物 ブロッコリーのアーリンドドレサラダ	米飯 具沢山味噌汁 魚の韓国風煮 温泉卵 桜だいこん	ほうとううどん（山梨の郷土料理） なすそぼろ フルーツヨーグルトかけ アップル乳酸菌	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め ミルク寒天 きゅうりの浅漬け	牛丼 味噌汁 彩り野菜の白和え りんご缶	米飯 野菜スープ 魚のバター風味焼き ポテトとウィンナー つぼ漬け	さつまいも御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 パイン缶の紅茶ジュレ
夕食 米飯 味噌汁 豚肉と白才のすき煮 いかふくさ焼き 小松菜とちりめんの和え物	米飯 味噌汁 油淋鶏 ごぼうと平天の煮物 胡瓜の昆布和え	米飯 味噌汁 ホキのグリル 白才と鶏肉の塩だしうどり炒め しろなお浸し	米飯 味噌汁 赤魚の焼き浸し ひじきと豚肉の炒め煮 冷やし冬瓜	米飯 味噌汁 八宝菜 かにシューマイ ほうれん草と油揚げの和え物	米飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め たこふくさ焼き 大根の和え物	米飯 味噌汁 竹の若狭焼き キャベツとツナの炒め物 アスパラのピーナツドレサラダ
3時 丸ぼうろ	ぼたんぼた焼き	もみじ饅頭（クリーム）	いちごブチシュー	やわらかおかき	手作り栗あんまんじゅう	ドームケーキ
エネルギー - 1461kcal 蛋白質 65.6g 脂質 50.7g カルシウム 763mg 鉄 12.4mg 食塩 7.5g	エネルギー - 1413kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.3g カルシウム 320mg 鉄 5.4mg 食塩 8.4g	エネルギー - 1449kcal 蛋白質 52.4g 脂質 50.9g カルシウム 403mg 鉄 5.5mg 食塩 10.3g	エネルギー - 1398kcal 蛋白質 53.6g 脂質 48g カルシウム 293mg 鉄 4mg 食塩 7.3g	エネルギー - 1281kcal 蛋白質 46.3g 脂質 33.9g カルシウム 373mg 鉄 5.9mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1474kcal 蛋白質 51.8g 脂質 40.7g カルシウム 309mg 鉄 4.1mg 食塩 7.1g	エネルギー - 1562kcal 蛋白質 65g 脂質 48.9g カルシウム 372mg 鉄 6.3mg 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）

期 間：2022/9/11～2022/9/17

日	月	火	水	木	金	土	
11	12	13	14	15	16	17	
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	ホタテ風味おじや きんとき さくら大根（ソフトデリ） ヨーグルトイチゴ味	[共通料理] 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	[共通料理] やわらかハンバーグ マカロニサラダ コーヒー牛乳 [パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁	食パン ポトフ みかん缶 ぶどうジュース	[共通料理] たくあん 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	[共通料理] ひじき入り玉子焼き しば漬け いちごオ・レ [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 ハンバーグ 切干大根と小えびの煮物 シゲンサイと平天の塩麹ドレ和え	米飯 清汁 鯵の塩焼き 肉じゃが バナナ	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル りんご寒天	米飯 味噌汁 魚の南蛮焼き 豆乳入りしつとりうの花 茄子の浅漬け	米飯 清汁 鶏肉のホイル焼き 南瓜の甘煮 しそ昆布	山菜そば 里芋の鶏そぼろ煮 みかん缶 飲む野菜と果物（ピーチ）	米飯 味噌汁 牛肉とキャベツの野菜炒め えびシューマイ フルーツ（マンゴー缶）
夕食	米飯 味噌汁 カラの香味焼き 金平ごぼう スパゲティーサラダ	米飯 味噌汁 牛皿 千草焼き ブロッコリーとカマボコの香味ドレ和え	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麹蒸し キャベツのじやこ炒め フルーツ（洋なし缶）	米飯 味噌汁 ポークチャップ 冬瓜の煮物 ミルク寒天とフルーツ缶の盛合せ	米飯 味噌汁 メバルの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のソテー 大豆と鶏肉の煮物 ブロッコリーとコンのピーナッツレサタ	米飯 味噌汁 肉団子 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜の酢の物
3時	くろぼう	シューエクレア	手作りスイートポテト	ミニようかんロール	黒糖饅頭	とけないアイス風デザート チョコ	かっぱえびせん
	エネルギー 1454kcal 蛋白質 47.1g 脂質 44g カルシウム 778mg 鉄 7.7mg 食塩 6.6g	エネルギー 1328kcal 蛋白質 57.3g 脂質 40.8g カルシウム 499mg 鉄 5.4mg 食塩 6.7g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 54.4g 脂質 38.1g カルシウム 384mg 鉄 6.5mg 食塩 8.8g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 55.1g 脂質 58.3g カルシウム 535mg 鉄 4.6mg 食塩 7.8g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 62.4g 脂質 42.8g カルシウム 291mg 鉄 4.7mg 食塩 7.1g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 57.7g 脂質 29.2g カルシウム 351mg 鉄 6.3mg 食塩 11.6g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 50.8g 脂質 51.1g カルシウム 467mg 鉄 8mg 食塩 8.3g

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）

期 間：2022/9/18～2022/9/24

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
朝食 [共通料理] かに玉子ロール 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] とろっとまるオムレツ 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] ベーコンエッグ はちみつねり梅 リンゴジュース [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 米飯 味噌汁	[共通料理] やわらか大豆ボール野菜あんかけ しば漬け 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] ミートオムレツ マンゴー缶 コーヒー牛乳 [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 米飯 味噌汁	カニ風味おじや やさい豆 さくら大根 プリン	[共通料理] 野菜と肉団子のやわらかトマト煮 みかん缶 リンゴジュース スープ [パン食] 食パン [ごはん食] 米飯
昼食 米飯 味噌汁 鶏肉と里芋の煮込み 奴豆腐 スペゲティサラダ	松茸御飯 清汁 刺身盛り 大根とグリーンピースのそぼろ 茶碗蒸し フルーツ	米飯 味噌汁 魚の和風ステーキ ラタトウイユ ひじきと蓮根の黒ごまドレサラダ	米飯 野菜スープ チキンの香りパン粉焼き ジャーマンポテト パイン缶	米飯 清汁 魚の粕漬け焼き 高野豆腐の玉子とじ きゅうりの浅漬け	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し バナナ	米飯 すまし汁 赤魚の味噌煮 切干大根の煮物 キャベツとピーマンの和風ドレ和え
夕食 押し寿司 いなり寿司 天ぷら（3種） 野菜サラダ 焼きそば やわらかたこ焼き チョコバナナ 豚汁	米飯 味噌汁 回鍋肉 枝豆がんもの煮物 オクラのとろろ和え	米飯 味噌汁 ハンバーグ（和風ソース） ベージュガ フルーツ（パイン缶・みかん缶）	米飯 豚汁 木キの揚げ浸し 金時豆煮 玉子豆腐	米飯 味噌汁 豚大根 いかふくさ焼き 南瓜のサラダ	米飯 味噌汁 メバルの照り煮 卵の花 ブロッコリーのスローサラダ	米飯 味噌汁 クリームチキン 添え ごぼうと絹揚げの煮物 うまい菜とツナのごまドレサラダ
3時 レアチーズ風ムース	紅白まんじゅう	マロンクリームワッフル	黒糖ケーキ	ハッピーターン	おはぎ	ワッフル
エネルギー - 1852kcal 蛋白質 67.8g 脂質 50.2g カルシウム 563mg 鉄 6.8mg 食塩 8.4g	エネルギー - 1536kcal 蛋白質 59.4g 脂質 45.2g カルシウム 272mg 鉄 5.6mg 食塩 8.3g	エネルギー - 1419kcal 蛋白質 48.1g 脂質 42.8g カルシウム 610mg 鉄 6.8mg 食塩 8.2g	エネルギー - 1531kcal 蛋白質 58.3g 脂質 44.2g カルシウム 156mg 鉄 4.5mg 食塩 7.1g	エネルギー - 1346kcal 蛋白質 47.9g 脂質 40.6g カルシウム 366mg 鉄 3.6mg 食塩 7.1g	エネルギー - 1369kcal 蛋白質 51.2g 脂質 42.1g カルシウム 607mg 鉄 4.9mg 食塩 6.4g	エネルギー - 1334kcal 蛋白質 56g 脂質 32.6g カルシウム 574mg 鉄 6.1mg 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）

期 間：2022/9/25～2022/10/1

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	
朝食	ミニあんぱん ミニチョコパン コンソメスープ ぶどうジュース	食パン 野菜のボルシチ風 みかん缶 コーヒー牛乳	[共通料理] スクランブルエッグ 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] はんぺんと大根の煮物 つぼ漬け 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] マンゴー缶 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	[共通料理] ミートオムレツ 鯛みそ コーヒー牛乳 [パン食] スープ 食パン [ごはん食] 米飯 味噌汁	
昼食	カレーライス ほうれん草のソテー マンゴー缶 ヤクルト	米飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ なすそぼろ 白菜漬け	米飯 粕汁 魚の昆布焼き さつまいも甘煮 茄子の浅漬け	米飯 白菜のスープ チンジャオロースー 長いもの中華和え パイン缶	米飯 清汁 鶏つくね ゆず入り芋きんとん しそ昆布	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き さつまいもとリンゴの甘煮 やわらかごぼうサラダ	
夕食	米飯 赤だし 三色稻荷の炊き合わせ れんこんと竹輪の炒め生酢 昆布佃煮	米飯 味噌汁 肉じゃが 奴豆腐 ブロッコリーと平天の和え物	[共通料理] 米飯 味噌汁 温野菜サラダ みかん缶 [A定食] コロッケ	米飯 味噌汁 ホッケの塩麹焼き 大豆煮 フルーツ（オレンジ）	ゆかり御飯 味噌汁 赤魚の照り煮 ほうれん草と豚肉のソテー 白才と大根葉の洋風お浸し	米飯 おでん もやしと焼き豚の炒め物 きざみ高菜	
3時	人形焼	プチシュークリーム（チョコ）	ショコラプチケーキ	フルーチェ（ピーチ）	クリームコンフェ	マイケーキ（バニラ）	
	エネルギー 1470kcal 蛋白質 35.6g 脂質 40g カルシウム 333mg 鉄 5.3mg 食塩 7.5g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 59.5g 脂質 42.9g カルシウム 442mg 鉄 6.2mg 食塩 7.4g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 44.9g 脂質 41.8g カルシウム 232mg 鉄 4.4mg 食塩 7.6g	エネルギー 1297kcal 蛋白質 48g 脂質 33.6g カルシウム 278mg 鉄 4.7mg 食塩 7.3g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 52.7g 脂質 32.2g カルシウム 289mg 鉄 4.9mg 食塩 8.3g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 46.2g 脂質 42.1g カルシウム 221mg 鉄 4.4mg 食塩 8.1g	