

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）

期 間：2022/10/31～2022/11/6

	月	火	水	木	金	土	日
	31	1	2	3	4	5	6
朝食	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	たまごおじや 赤しば漬け リンゴジュース	ランチパック（ツナマヨネーズ） ミニピーナッツパン 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	ミニ白あんパン リンゴ入りカスタードパン オレンジジュース	ミニピーナッツパン ミニあんぱん おいしい いちごオ・レ	ランチパック（たまご） ミニチョコパン リンゴジュース
昼食	チキンカレー ほうれん草のソテー キウイフルーツ ヤクルト	米飯 清汁 鯖の塩焼き かぼちゃと豆の甘煮 しそ昆布	米飯 味噌汁 レモンチキン 一口がんもの煮物 いんげんのピーナッツ和え	米飯 味噌汁 焼き肉風 小松菜とちくわの煮浸し キャベツの大根ドレサラダ	たぬきうどん なすそばろ フルーツ缶 ヤクルト	米飯 味噌汁 鶏肉のオニオンソース煮 れんこんとちくわの炒め生酢 ほうれん草と油揚げの練り胡麻和え	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜の酢の物
夕食	米飯 味噌汁 豚肉ともやしの野菜炒め えびシューマイ フルーツ缶	米飯 味噌汁 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草の塩ポン和え	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き(パサ) 大豆とベーコンのコンソメ煮 オレンジ	米飯 味噌汁 ハンバーグ 柵尾煮(とがのおに) たまねぎとツナのマリネ	米飯 味噌汁 豚肉の和風炒め ひじきとかんぴょうの煮物 大根とパプリカのサラダ	米飯 豚汁 ホッケの塩麴焼き 切干大根の煮物 いんげんと大根の和風ドレ和え	米飯 味噌汁 八宝菜 じゃがいもと油揚げの煮物 杏仁豆腐
3時	かぼちゃムース お茶	スイスバウム お茶	黒糖饅頭 お茶	カステラ お茶	ミニたいやき お茶	丸ぼうろ お茶	厚切りカットバウム お茶
	エネルギー 1404kcal 蛋白質 50.6g 脂質 44.8g カルシウム 564mg 鉄 7.3mg 食塩 8.1g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 51.1g 脂質 47.6g カルシウム 526mg 鉄 9.4mg 食塩 8.7g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 58.1g 脂質 47.9g カルシウム 768mg 鉄 6.5mg 食塩 5.3g	エネルギー 1377kcal 蛋白質 49.8g 脂質 40.6g カルシウム 815mg 鉄 9mg 食塩 5.3g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 46.1g 脂質 36.5g カルシウム 625mg 鉄 5.1mg 食塩 9.8g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 57.1g 脂質 37.2g カルシウム 796mg 鉄 11.6mg 食塩 5.1g	エネルギー 1381kcal 蛋白質 48.4g 脂質 44.1g カルシウム 780mg 鉄 5.7mg 食塩 5.4g

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）
 期間：2022/11/7～2022/11/13

	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ミニあんパン パナナミルククリームパン ぶどうジュース	ホタテ風味おじや さくら大根 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 おいしい いちごオ・レ	ミニピーナッツパン ミニチョコパン コーヒー牛乳	エッグサンド ミニあんパン リンゴジュース	ミニピーナッツパン ミニクリームパン ぶどうジュース	スイートポテトパン ミニチョコパン おいしい いちごオ・レ
昼食	米飯 味噌汁 ミートローフ風 もやしとツナの炒め物 チンゲン菜とかまぼこの洋風お浸し	米飯 スープ 鶏肉ののにんにく醤油焼き 里芋と豚肉の煮物 コールスローサラダ	ハヤシライス 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 白身魚のソテー（バサ） チンゲン菜と絹揚げの炒め煮 大根と平天の和え物	親子丼 味噌汁 れんこんと豚肉の炒り煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 豚肉の香味炒め やっこ 胡瓜の胡麻酢和え	米飯 清汁 赤魚の味噌煮 ふろふき大根のなめ茸かけ はちみつ練り梅
夕食	米飯 味噌汁 ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁 鮭の若狭焼き 白菜と鶏肉の白だしとろみ炒め ヨーグルト	米飯 清汁 さわらの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 もやしとねぎの酢味噌和え	米飯 寄せ鍋 ごぼうの味噌金平 フルーツ缶	米飯 味噌汁 銀ひらすの照り焼き 切干大根と鶏肉の煮物 キャベツとハムの胡麻ドレサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のグリル（メルルーサ） もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉塩麴蒸し キャベツとツナのソテー 玉子豆腐
3時	みかんゼリー お茶	ドームケーキ お茶	くら棒C a お茶	マイケーキ（ミルク） お茶	スイートポテト お茶	人形焼 お茶	クリームコンフェ お茶
	エネルギー 1365kcal 蛋白質 53.6g 脂質 41.5g カルシウム 811mg 鉄 8.6mg 食塩 7.1g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 60.5g 脂質 39.5g カルシウム 618mg 鉄 9mg 食塩 7.4g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 49.1g 脂質 52.8g カルシウム 624mg 鉄 6.1mg 食塩 6.1g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 53.1g 脂質 45.9g カルシウム 774mg 鉄 7.1mg 食塩 5.9g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 63.2g 脂質 35.1g カルシウム 761mg 鉄 6.6mg 食塩 8.6g	エネルギー 1377kcal 蛋白質 55.8g 脂質 44.5g カルシウム 550mg 鉄 7.4mg 食塩 4.9g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 55.8g 脂質 46.6g カルシウム 559mg 鉄 7.2mg 食塩 6.6g

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）
 期 間：2022/11/14～2022/11/20

	月	火	水	木	金	土	日
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ミニあんパン バナナミルククリームパン コーヒー牛乳	ランチパック(ツナマヨ) ミニピーナッツパン オレンジジュース	ミニクリームパン ミニチョコパン ぶどうジュース	ミニあんぱん ミニピーナッツパン リンゴジュース	ポテトサラダサンド リンゴ入りカスタードパン コーヒー牛乳	ミニクリームパン ランチパック(たまご) おいしい いちごオ・レ	ミニチョコパン ミニ白あんぱん オレンジジュース
昼食	米飯 スープ 牛の塩だれ炒め 絹揚げと豚肉の炒め煮 大根といんげんのピーナッツサラダ	米飯 味噌汁 とんかつ 卵の花 きゅうりの浅漬け風	♪バイキング♪	米飯 味噌汁 鶏チリ 小松菜とちりめんの煮浸し フルーツ缶	ちらし寿司 清汁 絹揚げと人参の煮物 しろなとかまぼこの和え物 茶碗蒸し	米飯 豚汁 さわらの煮付け 千草焼き とろろ	豚肉の生姜丼 清汁 大根と油揚げの利休煮 ほうれん草となめこのピリ辛和え
夕食	米飯 味噌汁 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草と平天の塩ごま和えダレ	米飯 味噌汁 鮭の山椒焼き ふかしじゃがいも キャベツとかまぼこの和え物	米飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め 三色稲荷の煮物 チンゲン菜とえのきの塩ポン和え	米飯 味噌汁 擬製豆腐 大根と豚肉の金平 胡瓜の甘酢和え	米飯 味噌汁 肉じゃが えびシューマイ 色寒天	米飯 味噌汁 クリームチキン 一口がんもの煮物 キャベツとツナの塩麴ドレサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のグリル(バサ) 大豆と鶏肉のトマト煮 もやしとコーンの和風サラダ
3時	★幻の今金 ^{いまかね} ポテトチップス★ お茶	黒糖ケーキ お茶	ミニようかんロール お茶	パンケーキ(メープルクリーム) お茶	シューエクレア お茶	ぼたぼた焼き お茶	窯焼チーズケーキ お茶
	エネルギー 1450kcal 蛋白質 66g 脂質 48.4g カルシウム 742mg 鉄 7.9mg 食塩 7.8g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 66.5g 脂質 44.5g カルシウム 633mg 鉄 5.1mg 食塩 6.7g	エネルギー 1295kcal 蛋白質 55.4g 脂質 40.8g カルシウム 487mg 鉄 6.4mg 食塩 6.6g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 46.6g 脂質 38.2g カルシウム 863mg 鉄 11.1mg 食塩 5.7g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 55.1g 脂質 45.2g カルシウム 527mg 鉄 6.9mg 食塩 11g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 62.5g 脂質 49.5g カルシウム 729mg 鉄 6.6mg 食塩 5.5g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 54.2g 脂質 51.5g カルシウム 425mg 鉄 6.1mg 食塩 5.9g

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）
 期 間：2022/11/21～2022/11/27

	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ミニピーナッツパン ミニあんパン リンゴジュース	たまごおじや つぼ漬け ぶどうジュース	ミニあんぱん ミニクリームパン おいしい いちごオ・レ	ミニピーナッツパン ミニチョコパン ぶどうジュース	ミニあんパン バナナミルククリームパン コーヒー牛乳	ランチバック（ツナマヨネーズ） ミニピーナッツパン リンゴジュース	ミニクリームパン ミニあんぱん オレンジジュース
昼食	たこ飯 ★愛知県郷土食★ 味噌汁 さばの香味焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおから和え	米飯 清汁 鶏肉の照り焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー やっこ	ゆかりご飯 味噌汁 さけの塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜のお浸し	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル フルーツ缶	米飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き キャベツとツナのソテー 手作りごま豆腐	米飯 清汁 豚肉のしょうが焼き やわらか小松菜のおひたし フルーツ缶	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き（メルルーサ） 大豆煮 もやしといんげんの和え物
夕食	米飯 味噌汁 ハンバーグ 白菜とちりめんの煮物 フルーツ缶	米飯 中華スープ ホキの唐揚げ もやしと鶏肉の炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ	米飯 味噌汁 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 牛肉と豚肉の煮込み いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ	米飯 味噌汁 メバルの焼き浸し 里芋と豚肉の煮物 白菜と平天のミルク和え	米飯 おでん 金平ごぼう きゅうりのレモン酢和え	米飯 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ うまい菜と平天の炒め煮 ミルク寒天
3時	ワッフル お茶	ショコラブチケーキ お茶	マイケーキ（チョコ） お茶	プチクッキー お茶	フレンチケーキ（ハスカップ） お茶	♪喫茶♪	厚切りチョコバウム お茶
	エネルギー 1406kcal 蛋白質 57g 脂質 44.6g カルシウム 767mg 鉄 7.6mg 食塩 8g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 58.6g 脂質 48g カルシウム 546mg 鉄 7mg 食塩 6.9g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 57.6g 脂質 46g カルシウム 689mg 鉄 6.2mg 食塩 6.2g	エネルギー 1321kcal 蛋白質 40.6g 脂質 41.4g カルシウム 756mg 鉄 6.5mg 食塩 6.3g	エネルギー 1381kcal 蛋白質 74g 脂質 41.1g カルシウム 622mg 鉄 6.2mg 食塩 5.6g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 47.5g 脂質 67.3g カルシウム 483mg 鉄 7.6mg 食塩 6g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 49.3g 脂質 43.1g カルシウム 940mg 鉄 8.8mg 食塩 5.2g

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）
 期 間：2022/11/28～2022/12/4

	月	火	水	木	金	土	日
	28	29	30	1	2	3	4
朝食	かに風味おじや つぼ漬け ぶどうジュース	ミニ白あんパン ミニピーナッツパン コーヒー牛乳	ミニチョコパン ミニクリームパン おいしい いちごオ・レ				
昼食	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 卵と木耳の彩り炒め バナナ	ねぎとろ丼 味噌汁 卵の花 胡瓜の昆布和え	米飯 味噌汁 メンチカツ・エビフライ 絹揚げの煮物 フルーツ缶				
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 やっこ しろなとコーンの洋風お浸し	米飯 味噌汁 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 白菜といんげんの梅和え	米飯 味噌汁 さわらの若狭焼き 大根と豚肉のとろみ炒め きざみ高菜				
3時	もみじ饅頭 こしあん お茶	甘栗（カステラ） お茶	しっとりまんじゅう（小麦） お茶				
	エネルギー 1353kcal 蛋白質 56.9g 脂質 34.8g カルシウム 562mg 鉄 6.9mg 食塩 6.9g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 58.6g 脂質 43.6g カルシウム 657mg 鉄 6.1mg 食塩 8.6g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 53.6g 脂質 52.1g カルシウム 731mg 鉄 10.6mg 食塩 5.7g				