

## 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：2022/11/28～2022/12/4

	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	薄皮リンゴ入りカスタードパン ミニピーナッツパン オレンジジュース	おじや 梅干し コーヒー牛乳	ランチパック（たまご） ミニ白あんぱん リンゴジュース	ミニピーナッツパン ミニチョコパン オレンジジュース
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	米飯 味噌汁 赤魚の山椒煮 れんこんの炒め生酢 さつまいものサラダ	米飯 味噌汁 ミートローフ風 切干大根と鶏肉の煮物 キャベツのりんごドレサラダ	米飯 清汁 鯖の照り焼き ごぼうと油揚げの味噌煮 玉子豆腐	中華丼 中華スープ 枝豆がんもの煮物 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 大根と豚肉のとりみ炒め きざみ高菜	米飯 味噌汁 鶏肉のマリネソース焼き 大根と豚肉の煮物 フルーツ缶	米飯 豚汁 白身魚の揚げびたし（バス） もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の塩ごまドレ和え	米飯 味噌汁 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ	米飯 味噌汁 ♪選択食♪ A:うなぎの蒲焼 B:エビフライ&クリームコロッケ 大根のそぼろあん 漬物
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	井村屋ミニ肉まん お茶	抹茶のパバロア お茶	カステラ お茶	今金男爵ポテトチップス 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	エネルギー 1350kcal 蛋白質 52.3g 脂質 35g カルシウム 445mg 鉄 6.7mg 食塩 5g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 58.1g 脂質 54g カルシウム 1025mg 鉄 8.9mg 食塩 5.7g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 52.9g 脂質 55.2g カルシウム 510mg 鉄 6.8mg 食塩 6g	エネルギー 1302kcal 蛋白質 45.1g 脂質 46.8g カルシウム 315mg 鉄 3.9mg 食塩 7.1g

## 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：2022/12/5～2022/12/11

	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ミニあんぱん ミニクリームパン リンゴジュース	ミニピーナッツパン 薄皮スイートトーストパン おいしい いちごオ・レ	ミニ白あんぱん ミニチョコパン ぶどうジュース	ランチパック（ツナマヨネーズ） 薄皮リンゴ入りカスタードパン オレンジジュース	ホタテ風味おじや さくら大根 コーヒー牛乳	ミニチョコパン ミニピーナッツパン リンゴジュース	ミニあんぱん ミニクリームパン ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 さけの香味焼き うまい菜と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	米飯 味噌汁 ハンバーグ 大豆煮 胡瓜の胡麻酢和え	焼きそば ポークビーンズ マンゴーのヨーグルトかけ アップル乳酸菌飲料	ちらし寿司 味噌汁 ざっぱ煮【福岡県郷土料理】 ほうれん草と油揚げのお浸し	米飯 味噌汁 レモンチキン キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とかまぼこの豆乳和え	米飯 清汁 豚大根 しろなとツナの炒め物 やっこ	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き さつまいもとリンゴの甘煮 奈良漬
夕食	米飯 味噌汁 牛肉とキャベツのピリ辛炒め 卵の花 もやしといんげんの塩麴ドレ和え	米飯 清汁 茶碗蒸し 白身魚の生姜煮（メルルーサ） 大根と豚肉の炒め物 カリフラワーの香味ドレサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 白菜と豚肉の塩煮 ブロッコリーのピーナッツ和え	米飯 中華スープ 豚肉の野菜炒め 一口がんもの煮物 オレンジ	米飯 味噌汁 絹揚げの炊き合せ 白菜と豚肉のとろみ炒め はちみつねり梅	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き れんこんと鶏肉の煮物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 里芋と平天の煮物 フルーツ缶
3時	プチシュークリーム（いちご） お茶	厚切りカットバウム お茶	焼き菓子又は最中 お茶	黒糖饅頭 お茶	フレンチケーキ（チョコ） お茶	栗あんまんじゅう お茶	ぼたぼた焼き お茶
	エネルギー 1446kcal 蛋白質 58g 脂質 56.8g カルシウム 764mg 鉄 13.4mg 食塩 4.6g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 54.7g 脂質 43.7g カルシウム 800mg 鉄 7.2mg 食塩 6.6g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 43.7g 脂質 44.7g カルシウム 584mg 鉄 5.4mg 食塩 6.4g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 52.2g 脂質 42.9g カルシウム 355mg 鉄 7.9mg 食塩 6.1g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 59g 脂質 49.2g カルシウム 1013mg 鉄 9.2mg 食塩 7.3g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 50.3g 脂質 50.8g カルシウム 487mg 鉄 6.7mg 食塩 4.6g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 42.4g 脂質 43.9g カルシウム 349mg 鉄 6.1mg 食塩 5.5g

## 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：2022/12/12～2022/12/18

	月	火	水	木	金	土	日
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	鶏肉入りおじや つぼ漬 コーヒー牛乳	ミニピーナッツパン ミニクリームパン おいしい いちごオ・レ	ランチパック（たまご） ミニあんぱん リンゴジュース	ミニチョコパン 薄皮リンゴ入りカスタードパン コーヒー牛乳	ポテトサラダサンド ミニあんぱん おいしい いちごオ・レ	ミニ白あんぱん ミニクリームパン リンゴジュース	ミニチョコパン 薄皮リンゴ入りカスタードパン ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 白身魚のグリル(バス) 白菜と小えびの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ	そばろと卵の二色丼 味噌汁 大根とツナの炒め物 胡瓜の甘酢和え	米飯 清汁 さばの味噌煮 卵の花 白菜と大根葉の麴ナムル	カレーライス ほうれん草のソテー フルーツ缶 ヤクルト	さけフレーク丼 味噌汁 里芋と平天の煮物 大根と油揚げの和え物	米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 キャベツとベーコンのソテー もやしと人参のピリ辛和え	米飯 味噌汁 擬製豆腐 とう六豆煮 キャベツとハムの塩レモンサラダ
夕食	米飯 味噌汁 肉じゃが 松風焼き ブロッコリーの塩レモンドレ和え	米飯 味噌汁 さわらの香味焼き 三色稲荷の煮物 チンゲン菜の塩ポン和え	米飯 おでん 小松菜と鶏肉の炒め物 もやしとコーンの香味ドレサラダ	米飯 味噌汁 黄金ガレイの生姜煮 やっこ いんげんの胡麻ドレサラダ	米飯 味噌汁 カツとじ 大豆と小えびの煮物 しば漬け	米飯 粕汁 ホッケの塩焼き 白菜とかまぼこの炒め煮 スパゲティーサラダ	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 小松菜とツナの炒め物 フルーツ缶
3時	もみじ饅頭 クリーム お茶	ミニたいやき お茶	ムースシュー お茶	パンケーキ（メープルクリーム） お茶	プチクッキー お茶	スイスバウム お茶	ワッフル お茶
	エネルギー 1344kcal 蛋白質 53.5g 脂質 41.2g カルシウム 802mg 鉄 8.4mg 食塩 6.4g	エネルギー 1339kcal 蛋白質 52.3g 脂質 40.3g カルシウム 555mg 鉄 6mg 食塩 6g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 48g 脂質 49.7g カルシウム 669mg 鉄 7.5mg 食塩 5.2g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 49.4g 脂質 49.6g カルシウム 772mg 鉄 6.8mg 食塩 5.9g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 50.4g 脂質 42.8g カルシウム 979mg 鉄 6mg 食塩 7g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 56.4g 脂質 45.1g カルシウム 663mg 鉄 6.5mg 食塩 6.6g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 43.4g 脂質 43.2g カルシウム 1135mg 鉄 8.6mg 食塩 5.1g

## 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：2022/12/19～2022/12/25

	月	火	水	木	金	土	日
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ミニピーナッツパン ミニクリームパン おいしい いちごオ・レ	ミニ白あんぱん ランチパック（イチゴジャム&マーガリン） オレンジジュース	ミニあんぱん ミニピーナッツパン 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 ぶどうジュース	カニ風味おじや 赤しば漬 おいしい いちごオ・レ	ミニピーナッツパン ミニクリームパン リンゴジュース	ミニチョコパン 薄皮リンゴ入りカスタードパン コーヒー牛乳
昼食	炊き込み御飯 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き 白菜と豚肉の塩煮 いんげんと赤パプリカのお浸し	ほうとううどん ほうれん草のお浸し バナナ ヤクルト	米飯 味噌汁 銀ひらすの照り焼き 大根の豚そぼろ煮 マンゴー缶	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麴蒸し かぼちゃの含め煮 ～冬至～ 胡瓜の昆布和え	米飯 味噌汁 牛肉コロッケ 小松菜とちくわの煮浸し マカロニサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のソテー（バサ） 大豆煮 抹茶ゼリー	オムライス コンソメスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し ★クリスマス食★
夕食	米飯 味噌汁 ホキの揚げびたし キャベツとあさりの炒め物 ヨーグルト	米飯 赤だし 牛肉ともやしのオイスター炒め かにシューマイ ブロッコリーの豆乳和え	米飯 味噌汁 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き ほうれん草となめこの和え物	米飯 清汁 さわらの魚田 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え	米飯 味噌汁 黒豆がんもの炊き合せ 大根と豚肉の炒め物 もずく酢	米飯 中華スープ 回鍋肉 いわしつみれの煮物 いんげんとコーンのバジルサラダ	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き もやしとかまぼこの炒め物 胡瓜の浅漬け風 フルーツ缶
3時	黒糖ケーキ お茶	ドームケーキ お茶	シューエクレア お茶	抹茶ワッフル お茶	クリスマスケーキ 紅茶	♪喫茶♪	手作りミルクフリン お茶
	エネルギー 1355kcal 蛋白質 57.8g 脂質 41.3g カルシウム 670mg 鉄 10.3mg 食塩 5.9g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 43.9g 脂質 40.6g カルシウム 470mg 鉄 6.1mg 食塩 7.7g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 56.1g 脂質 44.4g カルシウム 770mg 鉄 6.1mg 食塩 5.1g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 52g 脂質 46.4g カルシウム 615mg 鉄 5.6mg 食塩 5.9g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 47.2g 脂質 48.8g カルシウム 706mg 鉄 5.9mg 食塩 7.7g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 51.9g 脂質 56.4g カルシウム 566mg 鉄 6.7mg 食塩 5.6g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 51.4g 脂質 42.7g カルシウム 428mg 鉄 5.5mg 食塩 6.1g

# 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：2022/12/26～2023/1/1

	月	火	水	木	金	土	日
	26	27	28	29	30	31	1
朝食	ランチパック（たまご） ミニクリームパン ぶどうジュース	ミニチョコパン 薄皮スイートホテパン リンゴジュース	ミニ白あんぱん 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 コーヒー牛乳	ランチパック（ツナマヨネーズ） ミニクリームパン リンゴジュース	ミニピーナッツパン ミニあんぱん ぶどうジュース	
昼食	米飯 味噌汁 赤魚の柚庵焼き 柊尾煮 しろなとかまぼこのピリ辛和え	米飯 清汁 肉団子の野菜あんかけ ふろふき大根 胡瓜のごま酢和え	米飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜とツナの炒め物 いんげんと玉ねぎのスローサラダ	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き（メルルーサ） 高野豆腐のサイコロ煮 もやしと人参の土佐酢和え	米飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 大豆とキャベツのじゃこ炒め チンゲン菜としいたけのお浸し	米飯 味噌汁 ポークチャップ キャベツとツナの香味ドレ和え いちごミルクプリン	
夕食	米飯 清汁 豚肉の生姜煮 やっこ キャベツとちりめんの塩麴サラダ	木の葉丼 味噌汁 肉金平 かぼちゃとグリーンピースのサラダ	米飯 味噌汁 オレンジチキン 枝豆とベーコンの塩バターソテー フルーツ缶	米飯 常夜鍋 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 昆布佃煮	米飯 味噌汁 赤魚の焼き浸し じゃがいもと豚肉の煮物 白菜のレモン風味	年越しそば 大根と豚肉の利休煮 みかん アップル乳酸菌	
3時	ミニようかんロール お茶	クリームコンフェ お茶	かっぱえびせん お茶	あんシュー お茶	マロンクリームワッフル お茶	ココアフォンカッパケーキ お茶	
	エネルギー 1385kcal 蛋白質 71.1g 脂質 39.8g カルシウム 675mg 鉄 7.3mg 食塩 5.3g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 34.3g 脂質 46.5g カルシウム 822mg 鉄 9.2mg 食塩 5g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 51.8g 脂質 54.2g カルシウム 711mg 鉄 8.1mg 食塩 5.6g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 58.7g 脂質 51.8g カルシウム 676mg 鉄 7mg 食塩 6.4g	エネルギー 1314kcal 蛋白質 56.8g 脂質 39.3g カルシウム 546mg 鉄 7mg 食塩 6.3g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 48.9g 脂質 48.4g カルシウム 413mg 鉄 7.3mg 食塩 6.9g	