

## 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：2023/2/27～2023/3/5

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	1	2	3	4	5
朝食	ミニピーナッツパン ミニあんぱん リンゴジュース	ランチパック（たまご） ミニクリームパン おいしい いちごオ・レ	ミニクリームパン ランチパック（イチゴジャム&マカロン） ぶどうジュース	ミニ白あんぱん ミニクリームパン コーヒー牛乳	ミニピーナッツパン ミニチョコパン ぶどうジュース	ミニあんぱん ミニクリームパン リンゴジュース	ランチパック（たまご） ミニピーナッツパン オレンジジュース
昼食	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き れんこんと平天の金平 ブロッコリーの胡麻サラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麴蒸し 筍と豚肉の炒り煮 いんげんの香味ダレ和え	米飯 味噌汁 豚肉とキャベツのバター醤油炒め 高野豆腐の煮物 もやしとコーンのりんごドレサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のソテー（パサ） じゃがいもの鶏そぼろ やっこ	ちらし寿司 清汁 ♣ひなまつり♣ 彩り野菜の白和え はちみつ練り梅 フルーツ缶	米飯 コンソメスープ ハンバーグ 大根と大根葉の香味ドレ和え ミルク寒天	米飯 清汁 銀ひらすの西京焼き 昆布大豆煮 キャベツの土佐酢和え
夕食	米飯 味噌汁 豚大根 いかふくさ焼き フルーツ缶	ゆかりご飯 味噌汁 黄金カレイの山椒煮 白菜の小エビとろみ炒め 胡瓜の浅漬け風	米飯 味噌汁 さけのクリームソースかけ 卵の花 白菜と人参の和え物	米飯 清汁 鶏肉のにんにく醤油焼き ごぼうと豚肉の利休煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 とんかつ かぼちゃの含め煮 キャベツといんげんの塩麴ドレ和え	米飯 味噌汁 枝豆がんと炊き合せ キャベツとしめじの炒め物 カリフラワーとパプリカのサラダ	米飯 味噌汁 豚肉と白菜のすき煮 はたけ菜とツナの炒め物 もやしと人参の塩ごまダレ和え
3時	シルベース お茶	井村屋ミニ肉まん お茶	抹茶ソフトカップケーキ お茶	もみじ饅頭 クリーム お茶	桜餅風 お茶	窯焼チーズケーキ お茶	シューエクレア お茶
	エネルギー 1366kcal 蛋白質 45g 脂質 44.1g カルシウム 625mg 鉄 5.4mg 食塩 4g	エネルギー 1297kcal 蛋白質 62.4g 脂質 38.2g カルシウム 579mg 鉄 5.2mg 食塩 6.8g	エネルギー 1330kcal 蛋白質 52.5g 脂質 49.7g カルシウム 762mg 鉄 6.8mg 食塩 4.4g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 56.2g 脂質 42.3g カルシウム 535mg 鉄 6.5mg 食塩 5.2g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 46.2g 脂質 37.1g カルシウム 412mg 鉄 5.7mg 食塩 5.7g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 44.5g 脂質 47.7g カルシウム 997mg 鉄 6.7mg 食塩 5.3g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 58.7g 脂質 48.1g カルシウム 565mg 鉄 7.3mg 食塩 6.2g

## 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 / C定食 / D定食 / E献立）

期間：2023/3/6～2023/3/12

	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ミニチョコパン ミニクリームパン ぶどうジュース	ミニ白あんぱん ランチパック（イチゴジャム&マーガリン） コーヒー牛乳	ミニチョコパン ミニピーナッツパン おいしい いちごオ・レ	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 ミニチョコパン 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 ミニあんぱん オレンジジュース
昼食	米飯 味噌汁 赤魚の照り煮 キャベツと豚肉のソテー チンゲン菜と絹揚げの豆乳和え	米飯 味噌汁 肉じゃが 大根といかの塩だしとろみ炒め 玉子豆腐	親子丼 味噌汁 山芋と平天の煮物 ほうれん草の洋風お浸し	米飯 具沢山味噌汁 魚の韓国風煮（さば） ビーフン フルーツ缶	米飯 味噌汁 牛肉の和風炒め 黒豆がんもの煮物 菜の花の香味ダレ和え	米飯 味噌汁 白身魚の揚げ浸し（バサ） 絹揚げの煮物 洋なし缶のはちみつジュレ	米飯 コンソメスープ ハンバーグ 里芋とちくわの煮物 アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ
夕食	米飯 味噌汁 レモンチキン 金平ごぼう スパゲティーサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のカツ 菜の花と油揚げの煮浸し キャベツとなめこのピリ辛和え	米飯 味噌汁 ホキのグリル ひじきとハムの和風マヨサラダ ヨーグルト	米飯 おでん 小松菜と豚肉の炒め物 白菜とレモン風味	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き（メルルーサ） 大豆とキャベツのじゃこ炒め オレンジ	米飯 中華スープ 八宝菜 かにシューマイ うまい菜と油揚げの真砂和え	米飯 豚汁 鶏肉のやわらか煮 大根と小えびの炒め物 かつおねり梅
3時	丸ぼうろ お茶	やわらかおかき お茶	しっとりどら焼き お茶	ドームケーキ お茶	マイケーキ お茶	きな粉ソフトケーキ お茶	スイスパウム お茶
	エネルギー 1373kcal 蛋白質 50.3g 脂質 47.9g カルシウム 1009mg 鉄 10.9mg 食塩 5.2g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 48.6g 脂質 46.2g カルシウム 616mg 鉄 7.7mg 食塩 6.5g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 57g 脂質 37.4g カルシウム 989mg 鉄 8.8mg 食塩 5.9g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 42.5g 脂質 42.5g カルシウム 423mg 鉄 7.3mg 食塩 5.3g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 56g 脂質 52.3g カルシウム 733mg 鉄 6.8mg 食塩 5.4g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 50.4g 脂質 48.9g カルシウム 533mg 鉄 7.3mg 食塩 6.4g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 45.9g 脂質 40.6g カルシウム 574mg 鉄 6.7mg 食塩 5.6g

## 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 / C定食 / D定食 / E献立）

期間：2023/3/13～2023/3/19

	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ミニチョコパン ミニクリームパン リンゴジュース	ミニあんぱん ミニピーナッツパン おいしい いちごオ・レ	ミニクリームパン ミニチョコパン ぶどうジュース	ミニピーナッツパン ミニ白あんぱん オレンジジュース	ミニあんぱん ミニチョコパン コーヒー牛乳	ランチパック（イコ <sup>®</sup> ジャム&マーガリン） 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 清汁 秋刀魚の夕焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ キャベツとちくわの塩レモンサラダ のり佃煮	握り寿司バイキング	鶏そぼろと卵の二色丼 味噌汁 じゃがいもと豚肉の煮物 胡麻豆腐	焼きそば 高野豆腐の玉子とじ バナナ アップル乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 豚生姜煮 はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐	米飯 味噌汁 ホキのピカタ 切干大根と豚肉の煮物 もずく酢
夕食	米飯 味噌汁 牛皿 千草焼き ブロッコリーとツナのごまドレサラダ	麦ごはん 清汁 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ	米飯 味噌汁 ポークチャップ 三色稲荷の煮物 チンゲン菜と人参のピーナッツ和え	米飯 味噌汁 ホッケの塩麴焼き 大豆と鶏肉の煮物 さつまいもとオレンジのサラダ	米飯 味噌汁 かれいの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 大根とコーンの香味ドレサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のソテー（メルルーサ） 絹揚げの煮物 胡瓜のごま酢和え	米飯 清汁 鶏肉のさっぱり煮 やっこ キャベツの和風ドレサラダ
3時	マドレーヌ お茶	手作り莓ミルクプリン お茶	あんシュー（栗あん） お茶	パンケーキ（メープルクリーム） お茶	紅茶パウンドケーキ お茶	クリームコンフェ お茶	厚切りカットバウム お茶
	エネルギー 1478kcal 蛋白質 49.5g 脂質 60.2g カルシウム 692mg 鉄 8.5mg 食塩 5.7g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 47.5g 脂質 51.4g カルシウム 420mg 鉄 4.8mg 食塩 4.7g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 62g 脂質 54.8g カルシウム 536mg 鉄 6.3mg 食塩 5.7g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 56.5g 脂質 37.4g カルシウム 439mg 鉄 6.9mg 食塩 5.2g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 50.1g 脂質 52.3g カルシウム 506mg 鉄 4.5mg 食塩 6.3g	エネルギー 1361kcal 蛋白質 49.8g 脂質 41.9g カルシウム 703mg 鉄 9.3mg 食塩 4.9g	エネルギー 1317kcal 蛋白質 53.1g 脂質 38.8g カルシウム 498mg 鉄 6.9mg 食塩 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：2023/3/20～2023/3/26

	月	火	水	木	金	土	日
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ミニチョコパン ミニ白あんぱん 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（ツナマヨネーズ） ミニあんぱん リンゴジュース	ミニチョコパン ミニクリームパン コーヒー牛乳	ミニピーナッツパン ミニあんぱん おいしい いちごオ・レ	ミニチョコパン ミニクリームパン リンゴジュース	ランチパック（たまご） ミニピーナッツパン ぶどうジュース
昼食	しよい飯【滋賀県郷土料理】 味噌汁 さわらの若狭焼き 白菜とちくわの煮物 フルーツ缶	米飯 コンソメスープ 牛肉コロッケ 枝豆とベーコンの塩バターソテー 春キャベツの浅漬け風	米飯 味噌汁 鶏じゃが 大根とハムの塩麹ドレサラダ 色寒天	ねぎとろ丼 味噌汁 白菜と平天の炒め煮 カリフラワーとコーンのサラダ	米飯 味噌汁 ハンバーグ 小松菜とツナの炒め物 白桃缶のピーチジュレ	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 切干大根と鶏肉の煮物 やっこ	米飯 味噌汁 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め えびシューマイ 胡瓜とささみの酢の物
夕食	米飯 味噌汁 回鍋肉 一口がんもの煮物 きざみ高菜	米飯 味噌汁 豚の香味炒め れんこんとちりめんの金平 かぼちやのサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のグリル（バス） 筍と豚肉の炒り煮 もやしといんげんのごまドレサラダ	米飯 味噌汁 豚大根 いかふくさ焼き ほうれん草とちりめんの塩ポン和え	米飯 味噌汁 黄金ガレイの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーと玉ねぎのスローサラダ	米飯 味噌汁 クリームチキン 卵の花 うまい菜と平天の和風ドレ和え	米飯 味噌汁 黒豆がんもの炊き合せ 白菜といかのとろみ炒め スパゲティーサラダ
3時	あんシュー（よもぎあん） お茶	ぼたもち お茶	今金男爵ポテトチップス お茶	スイートポテト お茶	井村屋ミニ肉まん お茶	♡喫茶♡	ムースシュー お茶
	エネルギー 1368kcal 蛋白質 53g 脂質 46.7g カルシウム 512mg 鉄 5.2mg 食塩 5.6g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 49.2g 脂質 50g カルシウム 608mg 鉄 10.1mg 食塩 5.5g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 51.3g 脂質 42.5g カルシウム 555mg 鉄 6.6mg 食塩 6.4g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 55.7g 脂質 45.9g カルシウム 957mg 鉄 7.2mg 食塩 7.7g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 62.8g 脂質 40.4g カルシウム 1053mg 鉄 8.4mg 食塩 7g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 52.9g 脂質 62.7g カルシウム 829mg 鉄 8.1mg 食塩 4.9g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 47.1g 脂質 51.6g カルシウム 638mg 鉄 4.9mg 食塩 6.7g

## 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：2023/3/27～2023/4/2

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	31	1	2
朝食	ミニ白あんぱん ミニクリームパン おいしい いちごオ・レ	ミニあんぱん ランチパック（ツナマヨネーズ） コーヒー牛乳	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（イチゴジャム&マーガリン） ミニピーナッツパン リンゴジュース		
昼食	チキンカレーライス ほうれん草のソテー フルーツ缶 ヤクルト	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け ピーマンと豚肉の炒め物 昆布佃煮	豚の生姜丼 味噌汁 大豆煮 キャベツといんげんのアイランドサラダ	米飯 豚汁 千草蒸し ひきなすり【福島県郷土料理】 ちりめん山椒	米飯 味噌汁 牛肉の野菜炒め 三色稲荷の煮物 胡瓜のレモン酢和え		
夕食	米飯 味噌汁 ミートローフ風 ふかしじゃがいも アスパラと平天の大葉ドレサラダ	米飯 清汁 鶏肉のもろみ焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 みかん缶	米飯 味噌汁 合鴨スモークスライス 鶏肉とひじきの炒め煮 白菜のレモン風味	米飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き うまい菜と絹揚げの炒め煮 ポテトサラダ	米飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とかまぼこの炒め煮 フルーツ缶		
3時	かっぱえびせん お茶	ミニようかんロール お茶	よもぎまんじゅう お茶	パウンドケーキ お茶	ミニたいやき お茶		
	エネルギー 1388kcal 蛋白質 45g 脂質 39.7g カルシウム 832mg 鉄 9.1mg 食塩 6.5g	エネルギー 1322kcal 蛋白質 74.4g 脂質 39.2g カルシウム 506mg 鉄 5.6mg 食塩 5.8g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 51.7g 脂質 49.2g カルシウム 670mg 鉄 10mg 食塩 6.2g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 49.5g 脂質 56.5g カルシウム 814mg 鉄 8.4mg 食塩 5.9g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 40.1g 脂質 43g カルシウム 574mg 鉄 7.8mg 食塩 6.1g		