

# 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：2023/8/28～2023/9/3

|    | 月                                                                    | 火                                                                 | 水                                                                   | 木                                                                   | 金                                                                 | 土                                                                   | 日                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    | 28                                                                   | 29                                                                | 30                                                                  | 31                                                                  | 1                                                                 | 2                                                                   | 3                                                                   |
| 朝食 | ミニあんぱん<br>ミニクリームパン<br>ぶどうジュース                                        | ホタテ風味おじや<br>さくら大根（ソフトデリ）<br>コーヒー牛乳                                | ミニクリームパン<br>ランチパック（たまご）<br>おいしい いちごオ・レ                              | ミニ白あんぱん<br>ミニピーナッツパン<br>リンゴジュース                                     | ミニチョコパン<br>ミニクリームパン<br>コーヒー牛乳                                     | ミニピーナッツパン<br>ミニあんぱん<br>おいしい いちごオ・レ                                  | ミニクリームパン<br>ランチパック（イチゴジャム&マーガリン）<br>コーヒー牛乳                          |
| 昼食 | 米飯<br>味噌汁<br>ホッケの塩麴焼き<br>れんこんと豚肉の金平<br>マカロニサラダ                       | 焼きそば ★納涼祭メニュー★<br>やわらかたこ焼き<br>いか焼き風<br>チョコバナナ<br>リンゴジュース          | 米飯<br>味噌汁<br>豚肉の和風炒め<br>玉子豆腐<br>もやしといんげんの麺ナムル和え                     | 枝豆御飯<br>味噌汁<br>シロガネダラの煮付け<br>キャベツとベーコンのソテー<br>ポテトサラダ                | 米飯<br>味噌汁<br>とんかつ<br>もやしとツナの炒め物<br>カリフラワーとコーンのサラダ                 | 米飯<br>ほうれん草のスープ<br>ポークチャップ<br>大根といんげんの塩麴ドレ和え<br>ミルク寒天               | 米飯<br>清汁<br>銀ひらすの西京焼き<br>一口がんもの煮物<br>ブロッコリーのアイランドドレ和え               |
| 夕食 | 米飯<br>味噌汁<br>肉団子の野菜あんかけ<br>切干大根と鶏肉の煮物<br>ブロッコリーの香味ドレ和え               | 米飯<br>味噌汁<br>三色稻荷の炊き合せ<br>豚肉とパプリカの炒め物<br>胡瓜とちくわのごま酢和え             | 米飯<br>味噌汁<br>白身魚のカツ<br>絹揚げと昆布の炒め煮<br>洋なし缶のはちみつジュレ                   | 米飯<br>味噌汁<br>鶏肉の梅風味焼き<br>ごぼうと豚肉の煮物<br>白菜とカニカマの豆乳和え                  | 米飯<br>味噌汁<br>白身魚のソテー（メルルーサ）<br>白菜と鶏肉の塩煮<br>フルーツ缶                  | 米飯<br>味噌汁<br>焼さばの南蛮漬け<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>さつまいもサラダ                     | 米飯<br>味噌汁<br>豚肉と白菜のすき煮<br>いかふくさ焼き<br>小松菜の塩ごまドレ和え                    |
| 3時 | 抹茶ワッフル<br>お茶                                                         | ミニ今川焼（小豆）<br>お茶 ★納涼祭★                                             | メープルプーチケーキ<br>お茶                                                    | パウンドケーキ<br>お茶                                                       | みるくまんじゅう<br>お茶                                                    | やわらかおかき<br>お茶                                                       | オレンジフォンカッパケーキ<br>お茶                                                 |
|    | エネルギー 1378kcal 蛋白質 45.6g<br>脂質 40.1g カルシウム 950mg<br>鉄 10.1mg 食塩 4.4g | エネルギー 1487kcal 蛋白質 46.7g<br>脂質 41.3g カルシウム 490mg<br>鉄 8mg 食塩 8.4g | エネルギー 1411kcal 蛋白質 45.6g<br>脂質 51.5g カルシウム 642mg<br>鉄 7.6mg 食塩 5.9g | エネルギー 1420kcal 蛋白質 51.3g<br>脂質 45.1g カルシウム 565mg<br>鉄 9.2mg 食塩 5.9g | エネルギー 1469kcal 蛋白質 53.4g<br>脂質 44.5g カルシウム 675mg<br>鉄 6.2mg 食塩 5g | エネルギー 1403kcal 蛋白質 41.3g<br>脂質 50.2g カルシウム 782mg<br>鉄 6.2mg 食塩 5.1g | エネルギー 1317kcal 蛋白質 51.9g<br>脂質 46.2g カルシウム 803mg<br>鉄 7.5mg 食塩 5.8g |

# 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：2023/9/4～2023/9/10

|    | 月                                                                    | 火                                                                   | 水                                                                 | 木                                                                   | 金                                                                   | 土                                                                 | 日                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|    | 4                                                                    | 5                                                                   | 6                                                                 | 7                                                                   | 8                                                                   | 9                                                                 | 10                                                                   |
| 朝食 | トマト風味リゾット<br>スクランブルエッグ<br>オレンジジュース                                   | 全粥<br>オムレツ（ケチャップ）<br>のり佃煮<br>コーヒーマル                                 | ランチパック（ツナマヨネーズ）<br>ミニクリームパン<br>おいしい いちごオ・レ                        | 全粥<br>スクランブルエッグ<br>鯛みそ<br>リンゴジュース                                   | ミニあんぱん<br>ミニピーナツパン<br>ぶどうジュース                                       | ミニクリームパン<br>ランチパック（イチゴシヤム&マーガリン）<br>リンゴジュース                       | ミニチョコパン<br>ミニピーナツパン<br>コーヒーマル                                        |
| 昼食 | 米飯<br>味噌汁<br>かれいの生姜煮<br>キャベツとあさりの炒め物<br>うまい菜と油揚げの和え物                 | 米飯<br>清汁<br>牛肉のピリ辛炒め<br>やっこ<br>パイン缶のオレンジジュレ                         | 親子丼<br>味噌汁<br>大豆と小えびの煮物<br>大根とツナの香味ドレサラダ                          | 米飯<br>味噌汁<br>白身魚の香草パン粉焼き（バス）<br>卵の花<br>フルーツ缶                        | 米飯<br>清汁<br>鶏肉の味噌焼き<br>高野豆腐と豚肉のサイコロ煮<br>アスパラのピーナツサラダ                | ちらし寿司<br>茶碗蒸し<br>なすの田舎煮<br>白菜とニラの和え物                              | 米飯<br>味噌汁<br>ハンバーグ<br>切干大根と豚肉の煮物<br>チンゲン菜の大葉ドレ和え                     |
| 夕食 | 米飯<br>味噌汁<br>油淋鶏<br>大根と平天の煮物<br>かぼちやのサラダ                             | 米飯<br>味噌汁<br>ホキのグリル<br>しろなと鶏肉の炒め物<br>桜漬け                            | 米飯<br>味噌汁<br>赤魚の焼き浸し<br>ひじきと豚肉の炒め煮<br>冷やし冬瓜                       | 米飯<br>味噌汁<br>八宝菜<br>かにシューマイ<br>ブロッコリーのごまドレサラダ                       | 米飯<br>おでん<br>キャベツのアイランドドレサラダ<br>フルーツ缶                               | 米飯<br>味噌汁<br>豚肉の和風炒め<br>たこ糺焼<br>大根のバジルドレサラダ                       | 米飯<br>味噌汁<br>さわらの香味焼き<br>金平ごぼう<br>スパゲティーサラダ                          |
| 3時 | 酒まんじゅう<br>お茶                                                         | マドレーヌ（カフェ）<br>お茶                                                    | 手作りきな粉パン<br>お茶                                                    | マイケーキ<br>お茶                                                         | ロールケーキ（コーヒーマル）<br>お茶                                                | 栗あんまんじゅう<br>お茶                                                    | プリン<br>お茶                                                            |
|    | エネルギー 1397kcal 蛋白質 51.5g<br>脂質 31.4g カルシウム 559mg<br>鉄 11.5mg 食塩 7.2g | エネルギー 1416kcal 蛋白質 46.9g<br>脂質 44.8g カルシウム 629mg<br>鉄 8.3mg 食塩 5.8g | エネルギー 1378kcal 蛋白質 57.4g<br>脂質 40.3g カルシウム 897mg<br>鉄 6.9mg 食塩 7g | エネルギー 1449kcal 蛋白質 43.8g<br>脂質 45.8g カルシウム 825mg<br>鉄 6.5mg 食塩 5.2g | エネルギー 1414kcal 蛋白質 44.3g<br>脂質 39.2g カルシウム 430mg<br>鉄 6.5mg 食塩 4.9g | エネルギー 1415kcal 蛋白質 43.7g<br>脂質 48.6g カルシウム 554mg<br>鉄 5.2mg 食塩 6g | エネルギー 1407kcal 蛋白質 55.7g<br>脂質 49.3g カルシウム 1068mg<br>鉄 7.6mg 食塩 5.3g |

# 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：2023/9/11～2023/9/17

|    | 月                                                                   | 火                                                                   | 水                                                                   | 木                                                                   | 金                                                                   | 土                                                                   | 日                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|    | 11                                                                  | 12                                                                  | 13                                                                  | 14                                                                  | 15                                                                  | 16                                                                  | 17                                                                |
| 朝食 | 鶏肉入りおじや<br>梅干し<br>リンゴジュース                                           | 全粥<br>ミートオムレツ（ケチャップ）<br>鯛みそ<br>おいしい いちごオ・レ                          | ミニクリームパン<br>ミニチョコパン<br>ぶどうジュース                                      | 全粥<br>スクランブルエッグ<br>ゆずみそ<br>コーヒ－牛乳                                   | ミニクリームパン<br>ミニピーナッツパン<br>リンゴジュース                                    | ミニあんぱん<br>ミニチョコパン<br>おいしい いちごオ・レ                                    | ミニクリームパン<br>ランチパック（たまご）<br>オレンジジュース                               |
| 昼食 | お好み焼き<br>味噌汁<br>がめ煮【福岡県郷土料理】<br>ぶどうゼリー                              | 米飯<br>味噌汁<br>さばの南部焼き<br>絹揚げと豚肉の煮物<br>胡瓜とささみの酢の物                     | 米飯<br>味噌汁<br>黒豆がんもの炊き合せ<br>いんげんとコーンのごまドレサラダ<br>のり佃煮                 | えび炒飯<br>中華スープ<br>鶏の唐揚げ<br>もやしと人参の土佐酢和え                              | 米飯<br>味噌汁<br>豚肉のブルコギ風<br>かぼちゃの含め煮<br>白菜のあっさり漬け                      | 米飯<br>清汁<br>牛肉とキャベツの炒め物<br>えびシューマイ<br>黄桃缶のピーチジュレ                    | 米飯<br>味噌汁<br>鶏の照り焼き<br>やっこ<br>さつまいもとオレンジのサラダ                      |
| 夕食 | 米飯<br>味噌汁<br>合鴨スモークスライス<br>はたけ菜と鶏肉の炒め物<br>大根のごま酢和え                  | 米飯<br>味噌汁<br>鶏肉の塩麴蒸し<br>白花豆と豚肉の中華炒め<br>ほうれん草の麦味噌和え                  | 米飯<br>味噌汁<br>ポークチャップ<br>冬瓜の煮物<br>杏仁豆腐                               | 米飯<br>味噌汁<br>白身魚の煮付け（メルルーサ）<br>カリフラワーとベーコンのソテー<br>うまい菜のねり胡麻和え       | 米飯<br>味噌汁<br>白身魚のソテー（バス）<br>大豆と鶏肉の煮物<br>大根とコーンの香味ドレサラダ              | 米飯<br>味噌汁<br>肉団子の和風あんかけ<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>胡瓜の酢の物                     | 米飯<br>味噌汁<br>三色稲荷の炊き合せ<br>白菜といかのとろみ炒め<br>昆布佃煮                     |
| 3時 | チョコパイ（いちご）<br>お茶                                                    | スイートポテト<br>お茶                                                       | あんシュ－（こしあん）<br>お茶                                                   | きな粉ソフオンカップ ケーキ<br>お茶                                                | ミニようかんロール<br>お茶                                                     | かっぱえびせん<br>お茶                                                       | 窯焼チーズケーキ<br>お茶                                                    |
|    | エネルギー 1422kcal 蛋白質 45.4g<br>脂質 55.7g カルシウム 669mg<br>鉄 6.3mg 食塩 7.7g | エネルギー 1447kcal 蛋白質 55.9g<br>脂質 48.8g カルシウム 825mg<br>鉄 8.6mg 食塩 6.6g | エネルギー 1469kcal 蛋白質 40.2g<br>脂質 53.2g カルシウム 988mg<br>鉄 6.3mg 食塩 4.9g | エネルギー 1380kcal 蛋白質 51.7g<br>脂質 45.3g カルシウム 636mg<br>鉄 7.3mg 食塩 6.4g | エネルギー 1400kcal 蛋白質 62.7g<br>脂質 40.6g カルシウム 519mg<br>鉄 6.7mg 食塩 4.7g | エネルギー 1432kcal 蛋白質 40.8g<br>脂質 52.6g カルシウム 723mg<br>鉄 9.6mg 食塩 6.3g | エネルギー 1359kcal 蛋白質 46.2g<br>脂質 44g カルシウム 552mg<br>鉄 6.5mg 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：2023/9/18～2023/9/24

|    | 月                                                                         | 火                                                                    | 水                                                                   | 木                                                                 | 金                                                                 | 土                                                               | 日                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    | 18                                                                        | 19                                                                   | 20                                                                  | 21                                                                | 22                                                                | 23                                                              | 24                                                                  |
| 朝食 | ホタテ風味おじゃ<br>つぼ漬（ソフトデリ）<br>ぶどうジュース                                         | 全粥<br>スクランブルエッグ<br>のり佃煮<br>コーヒ－牛乳                                    | ミニあんぱん<br>ミニクリームパン<br>リンゴジュース                                       | 全粥<br>オムレツ（ケチャップ）<br>ゆずみそ<br>おいしい いちごオ・レ                          | ミニピーナッツパン<br>ランチバック（ツナマヨネーズ）<br>コーヒ－牛乳                            | ミニチョコパン<br>ミニクリームパン<br>おいしい いちごオ・レ                              | ミニピーナッツパン<br>ミニあんぱん<br>オレンジジュース                                     |
| 昼食 | 秋のきのこご飯<br>味噌汁 ●敬老の日●<br>刺身盛り メロン<br>大根とグリーンピースのそぼろ煮<br>れんこんとひじきの黒ごまドレサラダ | 米飯<br>味噌汁<br>ハンバーグ<br>じゃがいもとベーコンの煮物<br>白菜の塩レモンドレサラダ                  | ★バイキング★                                                             | 米飯<br>味噌汁<br>さけの若狭焼き<br>大豆と鶏肉の煮物<br>アスパラの香味ドレサラダ                  | 米飯<br>味噌汁<br>牛肉コロッケ<br>枝豆とベーコンの塩バターソテー<br>梨                       | 米飯<br>清汁<br>さばの味噌煮<br>大根と豚肉の金平<br>キャベツの土佐酢和え                    | 米飯<br>味噌汁<br>豚肉のごま醤油炒め<br>ひじきとちくわの煮物<br>抹茶ゼリー                       |
| 夕食 | 米飯<br>回鍋肉<br>枝豆がんもの煮物<br>おくらのとろろ和え<br>はちみつねり梅                             | 米飯<br>清汁<br>擬製豆腐<br>なすの田楽<br>大根と人参の生酢                                | 米飯<br>豚汁<br>ホキの揚げ浸し<br>金時豆煮<br>玉子豆腐                                 | 米飯<br>味噌汁<br>豚大根<br>いかふくさ焼き<br>かぼちゃのサラダ                           | 米飯<br>味噌汁<br>ホッケの塩麴焼き<br>卵の花<br>ブロッコリーのスローサラダ                     | 米飯<br>味噌汁<br>鶏肉の豆鼓蒸し<br>ごぼうと油揚げの炒め煮<br>うまい菜の麴ナムル和え              | 米飯<br>味噌汁<br>メンチカツ・エビフライ<br>ほうれん草とかんぴょうの煮浸し<br>大根とパプリカの和風ドレサラダ      |
| 3時 | 紅白饅頭<br>お茶                                                                | マロンクリームワッフル<br>お茶                                                    | パウンドケーキ<br>お茶                                                       | 手作り柿ミックスゼリー<br>お茶                                                 | 抹茶ソフトカップケーキ<br>お茶                                                 | おはぎ ★お彼岸★<br>お茶                                                 | マドレーヌ（パナ）<br>お茶                                                     |
|    | エネルギー 1427kcal 蛋白質 44.9g<br>脂質 39.6g カルシウム 481mg<br>鉄 6.1mg 食塩 6.3g       | エネルギー 1403kcal 蛋白質 39.2g<br>脂質 43.2g カルシウム 1104mg<br>鉄 9.1mg 食塩 6.4g | エネルギー 1166kcal 蛋白質 35.1g<br>脂質 35.2g カルシウム 271mg<br>鉄 5.6mg 食塩 4.4g | エネルギー 1408kcal 蛋白質 51g<br>脂質 40.6g カルシウム 750mg<br>鉄 6.5mg 食塩 5.5g | エネルギー 1386kcal 蛋白質 42.3g<br>脂質 47g カルシウム 768mg<br>鉄 5.9mg 食塩 5.6g | エネルギー 1481kcal 蛋白質 50g<br>脂質 54.2g カルシウム 684mg<br>鉄 8mg 食塩 5.6g | エネルギー 1448kcal 蛋白質 33.3g<br>脂質 48.1g カルシウム 532mg<br>鉄 6.5mg 食塩 4.8g |

# 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：2023/9/25～2023/10/1

|    | 月                                                                   | 火                                                                   | 水                                                                   | 木                                                                   | 金                                                                   | 土                                                                   | 日 |
|----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---|
|    | 25                                                                  | 26                                                                  | 27                                                                  | 28                                                                  | 29                                                                  | 30                                                                  | 1 |
| 朝食 | カニ風味おじや<br>さくら大根<br>リンゴジュース                                         | 全粥<br>スクランブルエッグ<br>鯛みそ<br>コーヒー牛乳                                    | ミニクリームパン<br>ミニチョコパン<br>ぶどうジュース                                      | 全粥<br>ミートオムレツ(ケチャップ)<br>のり佃煮<br>おいしい いちごオ・レ                         | ランチパック（ツナマヨネーズ）<br>ミニチョコパン<br>コーヒー牛乳                                | ミニクリームパン<br>ミニピーナッツパン<br>リンゴジュース                                    |   |
| 昼食 | カレーライス<br>ほうれん草のソテー<br>フルーツ缶<br>ヤクルト                                | さつまいもご飯<br>清汁<br>鶏肉のもろみ焼き<br>なすの田舎煮<br>白菜のレモン風味                     | 米飯<br>味噌汁<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>一口がんもの煮物<br>チンゲン菜のわさび和え               | 米飯<br>味噌汁<br>白身魚のカツ<br>れんこんと油揚げの煮物<br>ブロッコリーとちくわのピリ辛和え              | ゆかり御飯<br>味噌汁<br>赤魚の柚庵焼き<br>里芋の鶏そぼろ煮<br>キャベツと大根葉の洋風お浸し               | 米飯<br>味噌汁<br>豚肉の野菜炒め<br>高野豆腐の煮物<br>胡瓜とかまぼこの甘酢和え                     |   |
| 夕食 | 米飯<br>味噌汁<br>牛肉と里芋の煮込み<br>やっこ<br>ブロッコリーのピーナッツ和え                     | 米飯<br>コンソメスープ<br>白身魚のグリル（パサ）<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>ほうれん草とちくわのお浸し         | 米飯<br>味噌汁<br>シロガネダラの煮付け<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>オレンジ                      | 米飯<br>味噌汁<br>鶏のさっぱり煮<br>もやしとツナの炒め物<br>きざみ高菜                         | 米飯<br>味噌汁<br>牛皿<br>白菜といかのとろみ炒め<br>ヨーグルト                             | 米飯<br>味噌汁<br>黄金カレイの山椒煮<br>大根と豚肉の炒め物<br>マカロニサラダ                      |   |
| 3時 | ハッピーターン<br>お茶                                                       | 栗カステラ饅頭<br>お茶                                                       | みるくまんじゅう(抹茶ｱﾝ)<br>お茶                                                | ココアフォンカッﾌﾞ ケｰｷ<br>お茶                                                | お月見まんじゅう<br>お茶 ★中秋の名月★                                              | ♪喫茶♪                                                                |   |
|    | エネルギー 1404kcal 蛋白質 43.2g<br>脂質 43.7g カルシウム 682mg<br>鉄 9.2mg 食塩 7.2g | エネルギー 1423kcal 蛋白質 52.8g<br>脂質 45.8g カルシウム 464mg<br>鉄 5.8mg 食塩 5.5g | エネルギー 1402kcal 蛋白質 50.2g<br>脂質 44.5g カルシウム 668mg<br>鉄 6.1mg 食塩 4.6g | エネルギー 1364kcal 蛋白質 50.1g<br>脂質 41.2g カルシウム 681mg<br>鉄 9.3mg 食塩 6.1g | エネルギー 1412kcal 蛋白質 47.5g<br>脂質 43.8g カルシウム 511mg<br>鉄 5.3mg 食塩 6.4g | エネルギー 1490kcal 蛋白質 55.1g<br>脂質 50.1g カルシウム 658mg<br>鉄 6.8mg 食塩 5.8g |   |