

## 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 さくら大根（ソフトデリ） リンゴジュース	全粥 スクランブルエッグ 鯛みそ 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	全粥 ミートオムレツ(ケチャップ) のり佃煮 おいしい いちごオ・レ	ランチパック（ツナマヨネーズ） ミニチョコパン コーヒー牛乳	ミニクリームパン ミニピーナッツパン リンゴジュース	ミニチョコパン ランチパック（たまご） ぶどうジュース
昼食	カレーライス ほうれん草のソテー フルーツ缶 ヤクルト	さつまいもご飯 清汁 鶏肉のもろみ焼き なすの田舎煮 白菜のレモン風味	米飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 一口がんもの煮物 チンゲン菜のわさび和え	米飯 味噌汁 白身魚のカツ れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーとちくわのピリ辛和え	ゆかり御飯 味噌汁 赤魚の柚庵焼き 里芋の鶏そぼろ煮 キャベツと大根葉の洋風お浸し	米飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜とかまぼこの甘酢和え	米飯 味噌汁 ホキの唐揚げ（チリ風味あん） 卵の花 ブロッコリーとコーンの和風ドレ和え
夕食	米飯 味噌汁 牛肉と里芋の煮込み やっこ ブロッコリーのピーナッツ和え	米飯 コンソメスープ 白身魚のグリル（バサ） 高野豆腐のサイコロ煮 ほうれん草とちくわのお浸し	米飯 味噌汁 シロガネダラの煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 オレンジ	米飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 もやしとツナの炒め物 きざみ高菜	米飯 味噌汁 牛皿 白菜といかのとろみ炒め ヨーグルト	米飯 味噌汁 黄金カレイの山椒煮 大根と豚肉の炒め物 マカロニサラダ	米飯 味噌汁 鶏のやわらか煮 小松菜のじゃこ炒め さつまいものサラダ
3時	ハッピーターン お茶	栗カステラ饅頭 お茶	みるくまんじゅう(抹茶7分) お茶	コアソフォンカップ ケーキ お茶	お月見まんじゅう お茶 ★中秋の名月★	♪喫茶♪	ミニ今川焼き(こしあん) お茶
	エネルギー 1404kcal 蛋白質 43.2g 脂質 43.7g カルシウム 682mg 鉄 9.2mg 食塩 7.2g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 52.8g 脂質 45.8g カルシウム 464mg 鉄 5.8mg 食塩 5.5g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 50.2g 脂質 44.5g カルシウム 668mg 鉄 6.1mg 食塩 4.6g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 50.1g 脂質 41.2g カルシウム 681mg 鉄 9.3mg 食塩 6.1g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 47.5g 脂質 43.8g カルシウム 511mg 鉄 5.3mg 食塩 6.4g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 55.1g 脂質 50.1g カルシウム 658mg 鉄 6.8mg 食塩 5.8g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 46.4g 脂質 44.2g カルシウム 860mg 鉄 9.3mg 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：2023/10/2～2023/10/8

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ミニピーナッツパン ミニあんぱん コーヒー牛乳	全粥 スクランブルエッグ ゆずみそ おいしい いちごオ・レ	ホタテ風味おじや 梅干し リンゴジュース	全粥 オムレツ（ケチャップ） のり佃煮 オレンジジュース	ミニピーナッツパン ミニチョコパン コーヒー牛乳	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（イチゴジャム&マーガリン） ミニピーナッツパン ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 ハンバーグ 大根とベーコンのコンソメ煮 色寒天	米飯 味噌汁 赤魚の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 ピーナッツなます【静岡県郷土料理】	米飯 ほうれん草のスープ 豚ともやしのオイスター炒め かにシューマイ 杏仁豆腐	吹き寄せ寿司 味噌汁 白菜と豚肉の煮物 小松菜のおから和え	米飯 味噌汁 豚肉と里芋の煮込み なすの揚げ浸し 白菜と人参の豆乳和え	米飯 味噌汁 鮭の照り焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 きゅうりのごま酢和え	米飯 キャベツのスープ ポークチャップ ブロッコリーの香味ドレ和え パイナップルのオレンジジュレ
夕食	米飯 味噌汁 さばの鳴門煮 いかふくさ焼き もやしといんげんの和え物	米飯 味噌汁 れんこんまんじゅう 絹揚げと豚肉の煮物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 オレンジチキン ふかしじゃがいも ブロッコリーとコーンのスローサラダ	米飯 中華スープ 焼き肉風炒め 枝豆がんもの煮物 キャベツのゆかり和え	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き（バス） ひじきと油揚げの煮物 フルーツ缶	米飯 清汁 鶏大根 やっこ（大葉味噌ダレ） スパゲティースラダ	まいたけご飯 清汁 A：秋刀魚の汐焼き B：和風おろしハンバーグ 肉じゃが ★選択食★ フルーツ缶
3時	ソトマイン(黒糖) お茶	フルーチェ（ピーチ） お茶	ぼたぼた焼き お茶	酒まんじゅう お茶	オレンジフォンカッパケーキ お茶	カステラ お茶	みるくまんじゅう お茶
	エネルギー 1404kcal 蛋白質 45.6g 脂質 43.7g カルシウム 797mg 鉄 7.1mg 食塩 5.2g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 44.2g 脂質 36.9g カルシウム 1044mg 鉄 7.7mg 食塩 6.1g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 44.5g 脂質 46.6g カルシウム 682mg 鉄 6.2mg 食塩 8g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 48.4g 脂質 41.5g カルシウム 530mg 鉄 12.5mg 食塩 8.3g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 41.8g 脂質 51.3g カルシウム 772mg 鉄 5.9mg 食塩 4.9g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 53.2g 脂質 41.2g カルシウム 715mg 鉄 7.3mg 食塩 4.7g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 41g 脂質 47.7g カルシウム 255mg 鉄 4.7mg 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：2023/10/9～2023/10/15

	月	火	水	木	金	土	日
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	カニ風味おじや きゅうり漬物 おいしい いちごオ・レ	全粥 スクランブルエッグ 鯛みそ 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	全粥 オムレツ のり佃煮 ぶどうジュース	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 ランチパック（ツナマヨネーズ） オレンジジュース
昼食	米飯 清汁 ほっけの塩焼き 長いもの中華和え グレープ寒天	ビビンバ 味噌汁 えびシューマイ フルーツ缶	米飯 鶏肉の豆鼓蒸し 白菜と糸昆布の煮物 タイピーエン 太平燕【熊本県郷土料理】 胡瓜の浅漬け風	米飯 味噌汁 豚の和風炒め 金平ごぼう キャベツのレモンドレサラダ	たぬきうどん なすそぼろ バナナ ヤクルト	カレーライス 福神漬 飲む野菜と果実（ピーチ） ●電気点検のため停電● ～フロアーでのお食事となります～	米飯 味噌汁 鶏の照り焼き 枝豆とベーコンの塩バターソテー 玉子どうふ
夕食	米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ とう六豆煮 もやしとコーンの和風サラダ	米飯 味噌汁 白身魚のソテー（メルルーサ） キャベツと豚肉の炒め物 ポテトサラダ	米飯 味噌汁 ホキのグリル 小松菜と鶏肉の炒め物 さつま芋と豆のサラダ	米飯 味噌汁 ミートローフ風 大豆煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め 冬瓜のくず煮 ブロッコリーとピーナッツサラダ	米飯 味噌汁 ホッケの塩麴焼き 高野豆腐のそぼろ煮 いんげんのごまドレサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のグリル（バス） 一口がんもの煮物 マカロニサラダ
3時	クリームコンフェ お茶	黒糖まんじゅう（白あん） お茶	チーズクッキー お茶	りんごゼリー お茶	やわらかたこ焼き（おやつ） お茶	かつばえびせん お茶	あんシュー（よもぎあん） お茶
	エネルギー 1244kcal 蛋白質 41.9g 脂質 32.5g カルシウム 494mg 鉄 7.1mg 食塩 4.9g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 44.9g 脂質 41.4g カルシウム 527mg 鉄 6.7mg 食塩 5.9g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 48.8g 脂質 41.9g カルシウム 516mg 鉄 6.7mg 食塩 5.2g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 40.8g 脂質 46.8g カルシウム 1019mg 鉄 13mg 食塩 5.5g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 42.4g 脂質 38.6g カルシウム 502mg 鉄 6.4mg 食塩 10.1g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 44.2g 脂質 48.8g カルシウム 713mg 鉄 7.3mg 食塩 6.4g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 53.6g 脂質 51.1g カルシウム 519mg 鉄 9.5mg 食塩 6.3g

### 献立表

現 場：さんじゅく我山

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：2023/10/16～2023/10/22

	月	火	水	木	金	土	日
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	鶏肉入りおじや さくら大根 リンゴジュース	全粥 やわらかハンバーグ ゆずみそ コーヒー牛乳	ミニクリームパン ミニあんぱん おいしい いちごオ・レ	全粥 ミートオムレツ のり佃煮 ぶどうジュース	ミニチョコパン ミニクリームパン コーヒー牛乳	ミニピーナツパン ミニあんぱん 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&マーガリン） コーヒー牛乳
昼食	米飯 味噌汁 赤魚の焼き浸し 切干大根と鶏肉の煮物 キャベツといんげんのサラダ	菘御飯 味噌汁 さわらの柚庵焼き 白菜と豚肉の煮物 柿	米飯 味噌汁 カツとじ キャベツとかまぼこの煮浸し カリフラワーのおからサラダ	中華そば（しょうゆ） ほうれん草のナムル フルーツ缶 アップル乳酸菌飲料	ねぎとろ丼 味噌汁 キャベツと鶏肉の炒め物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 もやしとツナの炒め物 おくらのとろろ和え	米飯 清汁 さばの味噌煮 うまい菜と鶏肉のソテー キャベツとちくわのわさび和え
夕食	米飯 味噌汁 豚肉のごま醤油炒め なすの田舎煮 やっこ（梅ダレ）	米飯 おでん ブロッコリーのスローサラダ 昆布佃煮	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き しろなと鶏肉の炒め物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 鶏肉の野菜ソース焼き れんこんとちりめんの金平 キャベツの香味ドレサラダ	米飯 味噌汁 肉じゃが かにシューマイ 胡瓜とささみの酢の物	米飯 味噌汁 白身魚のカツ 大豆と小えびの煮物 ミルク寒天	米飯 味噌汁 ハンバーグ かぼちやの含め煮 カリフラワーのバジルサラダ
3時	もみじ饅頭 クリーム お茶	シルベーナ お茶	シュークリーム（いちご） お茶	みるくまんじゅう（抹茶あん） お茶	やわらかおかき（うす塩） お茶	コアソフワカップケーキ お茶	黒糖まんじゅう お茶
	エネルギー 1342kcal 蛋白質 44.7g 脂質 43.3g カルシウム 598mg 鉄 6.5mg 食塩 5.8g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 51.7g 脂質 39.5g カルシウム 691mg 鉄 8.6mg 食塩 6.9g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 46.8g 脂質 43.6g カルシウム 848mg 鉄 7.3mg 食塩 5.6g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 52.4g 脂質 31g カルシウム 603mg 鉄 7.8mg 食塩 10.6g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 44.8g 脂質 46g カルシウム 376mg 鉄 5.3mg 食塩 6.4g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 50.9g 脂質 41.8g カルシウム 834mg 鉄 8.8mg 食塩 4g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 41.3g 脂質 45.6g カルシウム 846mg 鉄 7.9mg 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：2023/10/23～2023/10/29

	月	火	水	木	金	土	日
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	コーン風味リゾット スクランブルエッグ オレンジジュース	全粥 ミートオムレツ 鯛みそ 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	全粥 やわらかハンバーグ のり佃煮 リンゴジュース	ミニピーナッツパン ランチパック（たまご） オレンジジュース	ミニクリームパン ミニあんぱん リンゴジュース	ミニチョコパン ミニピーナッツパン コーヒー牛乳
昼食	米飯 清汁 豚のバター醤油炒め ブロッコリーの和風ドレ和え ヨーグルト	米飯 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き 黒豆がんもの煮物 もやしとちりめんの塩麩ドレサラダ	米飯 味噌汁 銀ひらすの香味焼き れんこんと平天の金平 ブロッコリーのピーナッツ和え	米飯 味噌汁 プレーンコロケ 豚肉と切干大根の煮物 胡瓜の甘酢和え	栗御飯 味噌汁 鶏肉の柚子風味グリル 大豆煮 ほうれん草と平天の和え物	米飯 味噌汁 シロガネダラの煮付け 卵の花 カリフラワーのアイランドドレ和え	米飯 味噌汁 油淋鶏 冬瓜の煮物 小松菜の麦味噌和え
夕食	米飯 味噌汁 黄金かれいの生姜煮 大根といかの炒め物 ポテトサラダ	米飯 豚汁 白身魚のソテー（パサ） ひじきと油揚げの煮物 マカロニサラダ	米飯 清汁 豚肉と大根の利休煮 やっこ 白菜のレモン風味	米飯 味噌汁 三色稲荷の炊き合せ チンゲン菜と鶏肉の炒め物 手作りぶどうゼリー	米飯 味噌汁 白身魚のピカタ（メルルーサ） 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め もやしとコーンの香味ドレサラダ	米飯 肉団子入りクリームシチュー しろなと豚肉のソテー オレンジ	米飯 味噌汁 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 キャベツの土佐酢和え
3時	井村屋ミニ肉まん お茶	栗あんまんじゅう お茶	マイケーキ お茶	パウンドケーキ お茶	ミニたいやき お茶	☞ 喫茶 ☞	抹茶ソフトカップケーキ お茶
	エネルギー 1355kcal 蛋白質 50.8g 脂質 35.6g カルシウム 542mg 鉄 5.5mg 食塩 7g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 58.6g 脂質 46.2g カルシウム 786mg 鉄 7.7mg 食塩 5.8g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 46.8g 脂質 48.1g カルシウム 805mg 鉄 6.5mg 食塩 4.7g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 38.9g 脂質 41.7g カルシウム 584mg 鉄 7.9mg 食塩 6.6g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 55.3g 脂質 33.5g カルシウム 441mg 鉄 9.6mg 食塩 6.8g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 43.9g 脂質 48.7g カルシウム 884mg 鉄 9.6mg 食塩 4.4g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 43.1g 脂質 52.1g カルシウム 919mg 鉄 7.6mg 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：2023/10/30～2023/11/5

	月	火	水	木	金	土	日
	30	31	1	2	3	4	5
朝食	ミニ白あんぱん ミニクリームパン リンゴジュース	全粥 スクランブルエッグ ゆずみそ おいしい いちごオ・レ					
昼食	木の葉丼 味噌汁 カリフラワーとベーコンのソテー フルーツ缶	米飯 清汁 ホッケの南蛮漬け ごぼうと豚肉の利休煮 白菜と油揚げのピリ辛和え					
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 ひじきとれんこんのマヨサラダ	米飯 味噌汁 牛皿 いかふくさ焼き ほうれん草のお浸し					
3時	バームロール お茶	かぼちやムース お茶					
	エネルギー 1475kcal 蛋白質 39.2g 脂質 52.6g カルシウム 699mg 鉄 5.8mg 食塩 5.1g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 47.9g 脂質 42.3g カルシウム 839mg 鉄 7.2mg 食塩 6.1g					