

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	カニ風味おじや さくら大根 ぶどうジュース	全粥 オムレツ（ケチャップ） のり佃煮 コーヒー牛乳	ミニクリームパン ミニピーナッツパン カルピスウォーター	ミニあんぱん ミニチョコパン おいしい いちごオ・レ	ミニクリームパン ランチパック（たまご） オレンジジュース
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	米飯 味噌汁 レモンチキン 絹揚げと人参の煮物 いんげんとコーンのピーナッツ和え	米飯 味噌汁 牛肉のすき煮 卵ふくさ焼き キャベツとアスパラのワサビ和え	米飯 味噌汁 高野豆腐の炊き合わせ 肉金平 大根とコーンの香味ドレサラダ	米飯 味噌かきたま汁 鶏肉の塩麴蒸し 切干大根とちりめんの煮物 キャベツとツナの和風ドレサラダ	ゆかりごはん 味噌汁 赤魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 きゅうりのゴマ酢和え
夕食	米飯 味噌汁 豚肉ともやしの炒め物 エビシューマイ 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	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き（ハサ） 大豆とベーコンのコンソメ煮 フルーツ缶	米飯 赤だし ハンバーグ 梅尾煮（とがのおに） 玉ねぎとツナのマリネ	米飯 味噌汁 豚肉とキャベツの和風炒め 一口がんもの煮物 はちみつねり梅	米飯 豚汁 銀ひらすの照り焼き 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ごま和え	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	バームロール お茶	かぼちゃムース お茶	みるくまんじゅう お茶	ハッピーターン お茶	あんシュー（こしあん） お茶	マドレーヌ（キャラメル） お茶	ミニようかんロール 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	エネルギー 1328kcal 蛋白質 50.7g 脂質 35.6g カルシウム 558mg 鉄 6.7mg 食塩 5.3g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 48.1g 脂質 42.5g カルシウム 845mg 鉄 8.7mg 食塩 7.1g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 40.7g 脂質 46.2g カルシウム 449mg 鉄 6.3mg 食塩 5.6g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 52.1g 脂質 50.3g カルシウム 799mg 鉄 6.6mg 食塩 5.9g	エネルギー 1344kcal 蛋白質 59g 脂質 36.7g カルシウム 497mg 鉄 3.8mg 食塩 6.3g

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：2023/11/6～2023/11/12

	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ホタテ風味おじや 梅干し ぶどうジュース	全粥 スクランブルエッグ のり佃煮 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	全粥 オムレツ（ケチャップ） ゆずみそ おいしい いちごオ・レ	ミニピーナッツパン ランチバック（ツナマヨネーズ） 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	ミニピーナッツパン ミニあんぱん リンゴジュース
昼食	米飯 味噌汁 ミートローフ だいこんといかの塩だしとろみ炒め ブロッコリーの洋風お浸し	米飯 スープ 豚肉ともやしのオイスター炒め かにシューマイ ミルク寒天	米飯 清汁 とりじやが フロッコリーとツナの香味ドレ和え 黄桃缶のピーチジュレ	米飯 味噌汁 バサのソテー（コンソメソース） 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（白味噌仕立て） キャベツとちりめんの塩麹ドレサラダ 金時煮豆	米飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め やっこ 胡瓜とささみの酢の物	米飯 清汁 鯖の味噌煮 ふろふき大根のなめ茸かけ フルーツ缶
夕食	米飯 味噌汁 ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツの浅漬け風	米飯 味噌汁 枝豆がんもの炊き合わせ カリフラワーとベーコンのソテー ポテトサラダ	米飯 味噌汁 ホッケの塩麹焼き 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ	米飯 清汁 牛皿 ごぼうの味噌金平 フルーツ缶	米飯 とろろ汁 シロガネダラの生姜煮 大根と豚肉の炒めもの 白菜の練りごま和え	米飯 味噌汁 メルルーサのグリル（トマトソース） もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーのバジルドレサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツと小エビの煮浸し たまご豆腐
3時	クリームコンフェ お茶	やわらかおかき お茶	抹茶ワッフル お茶	焼き芋 ★焼きいも会★ お茶	窯焼チーズケーキ お茶	カステラ お茶	しっとりどら焼き お茶
	エネルギー 1292kcal 蛋白質 43.8g 脂質 39.2g カルシウム 660mg 鉄 9.7mg 食塩 6.2g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 41.8g 脂質 55.6g カルシウム 536mg 鉄 4.8mg 食塩 6.4g	エネルギー 1309kcal 蛋白質 42.5g 脂質 30.3g カルシウム 645mg 鉄 6.4mg 食塩 5g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 44.5g 脂質 40g カルシウム 514mg 鉄 6.8mg 食塩 6.3g	エネルギー 1333kcal 蛋白質 57.3g 脂質 29g カルシウム 789mg 鉄 5.8mg 食塩 5.7g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 47.6g 脂質 50.6g カルシウム 664mg 鉄 5.7mg 食塩 5.1g	エネルギー 1315kcal 蛋白質 44.1g 脂質 38.9g カルシウム 453mg 鉄 6.4mg 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：2023/11/13～2023/11/19

	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ミニ白あんぱん ミニチョコパン ぶどうジュース	全粥 ひじき厚焼き卵 鯛みそ コーヒー牛乳	ミニクリームパン ランチパック（たまご） リンゴジュース	全粥 オムレツ（ケチャップ） ゆずみそ おいしい いちごオ・レ	ミニあんぱん 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（イチゴジャム&マカロン） ぶどうジュース
昼食	ハヤシライス 温野菜サラダ フルーツ缶 ヤクルト	米飯 味噌汁 とんかつ（おろしあん） 卵の花 フルーツ缶	★バイキング★	米飯 味噌汁 鶏チリ 小松菜と焼き豚の炒め物 洋梨缶のはちみつジュレ	米飯 味噌汁 さけの若狭焼き 大豆煮 大根といんげんの香味ダレ和え	米飯 味噌汁 白身魚のカツ（レモンタルタルソース） じゃがいもの鶏そぼろ煮 キャベツの塩麹ドレサラダ	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ダレ和え	米飯 味噌汁（いりこ風味） シロガネダラの山椒煮 ふかしじゃがいも キャベツとちくわのビーナツドレサラダ	米飯 味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め 黒豆がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え	米飯 味噌汁 擬製豆腐 大根と豚肉の金平 のり佃煮	米飯 清汁 肉じゃが やっこ（ねぎ味噌ダレ） ブロッコリーの和え物	米飯 味噌汁 クリームチキン 一口がんもの煮物 玉ねぎとツナのマリネ	米飯 味噌汁 バサのグリル（マリネソース） 絹揚げと人参の煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ
3時	ソフトサラダせんべい お茶	パウンドケーキ お茶	シルベーナ お茶	ショコラプチケーキ お茶	やわらかたこ焼き お茶	オレンジフォンカッパケーキ お茶	酒まんじゅう お茶
	エネルギー 1400kcal 蛋白質 41.5g 脂質 40.9g カルシウム 454mg 鉄 5.8mg 食塩 6.2g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 49.2g 脂質 37g カルシウム 634mg 鉄 5.4mg 食塩 5.7g	エネルギー 1348kcal 蛋白質 42.4g 脂質 46.6g カルシウム 226mg 鉄 5.2mg 食塩 8.8g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 44.1g 脂質 43.9g カルシウム 738mg 鉄 7.7mg 食塩 6.6g	エネルギー 1324kcal 蛋白質 47.9g 脂質 37.4g カルシウム 478mg 鉄 6.3mg 食塩 5.2g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 49.7g 脂質 43.4g カルシウム 373mg 鉄 7.3mg 食塩 5.1g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 46.2g 脂質 49.9g カルシウム 485mg 鉄 6.3mg 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：2023/11/20～2023/11/26

	月	火	水	木	金	土	日
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	鶏肉入りおじや つぼ漬 コーヒー牛乳	全粥 スクランブルエッグ のり佃煮 おいしい いちごオ・レ	ミニクリームパン ミニあんぱん リンゴジュース	全粥 やわらかハンバーグ 梅びしお 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	ランチパック（イチゴジャム&マーガリン） 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 ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 赤魚の香味焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおから和え	米飯 味噌汁（麦白味噌仕立て） 鶏肉の照り焼き（炭火焼風味） 枝豆とベーコンの塩バターソテー とろろの梅和え	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜のお浸し 茶碗蒸し	米飯 清汁 黄金カレイの韓国風煮 彩野菜の白和え バナナ	米飯 味噌汁 鶏肉の野菜ソース焼き キャベツとツナのソテー 昆布佃煮	米飯 清汁 肉じゃが カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 抹茶ゼリー	米飯 味噌汁 メルルーサの香草パン粉焼き（オリーブオイル） 大豆と小エビの煮物 もやしといんげんのピリ辛和え
夕食	米飯 春雨中華スープ 肉団子の和風あんかけ 白菜とちりめんの煮浸し オレンジ	米飯 味噌汁 ホキのソテー（きのこソース） もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ	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（はちみつソース）	米飯 味噌汁（いりこ風味） 牛肉と大根の煮込み イカふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ	米飯 味噌汁 赤魚の山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め ゴマ豆腐	米飯 おでん 金平ごぼう 高菜炒め	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） ハンバーグ（和風ソース） うまい菜と平天の炒め煮 ミルク寒天（あんずソース）
3時	ミニ今川焼き お茶	もみじまんじゅう お茶	みるくまんじゅう（抹茶ア） お茶	コアソフォンカップ ケーキ お茶	ふんわりロールケーキ北海道ミルク お茶	★喫茶★	マドレーヌ お茶
	エネルギー 1208kcal 蛋白質 40.8g 脂質 24.4g カルシウム 621mg 鉄 10.4mg 食塩 5.6g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 49.5g 脂質 43.1g カルシウム 614mg 鉄 5.7mg 食塩 5.8g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 44.4g 脂質 38.3g カルシウム 418mg 鉄 6mg 食塩 6.4g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 47.1g 脂質 35.2g カルシウム 427mg 鉄 6mg 食塩 6.7g	エネルギー 1258kcal 蛋白質 47.3g 脂質 37.3g カルシウム 527mg 鉄 6mg 食塩 5.2g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 40.8g 脂質 54.7g カルシウム 517mg 鉄 7.2mg 食塩 5.7g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 46.1g 脂質 40.1g カルシウム 935mg 鉄 8mg 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：2023/11/27～2023/12/3

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	1	2	3
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	ミニチョコパン ミニクリームパン リンゴジュース	全粥 ひじき厚焼き卵 梅びしお 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	お好み焼き 味噌汁（いりこ風味） ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根のゴマ酢和え	ねぎとろ丼 赤だし 卵の花 きゅうりの昆布和え	米飯 味噌汁 鯖の香味焼き 大根と豚肉の炒め物 洋梨のオレンジジュレ	炊き込みご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 白菜と平天の煮物 ブロッコリーとコーンの洋風お浸し	米飯 味噌汁 銀ひらすの照り煮 もやしの炒め物 キャベツのパンバンドレサラダ	米飯 味噌汁 鶏の柚子茶煮 金平ごぼう マカロニサラダ	米飯 味噌汁 肉じゃが いかのふくさ焼き フルーツ缶
夕食	米飯 味噌かきたま汁 鶏肉のやわらか煮 キャベツと豚肉の炒め物 しるなとちくわのピーナッツドレ和え	米飯 味噌汁 合鴨スモークスライス 白菜とかまぼこの炒め煮 スパゲッティーサラダ	米飯 味噌汁 メンチカツ&エビフライ（マスタードタルタル） キャベツとしめじの炒め物 きざみ高菜	米飯 味噌汁 鶏肉のマリネソース焼き やっこ（なめ茸あん） フルーツ缶	米飯 味噌汁 豚肉のブルコギ風 えびシューマイ きゅうりのレモン酢和え	米飯 味噌汁 バサのピカタ（トマトソース） キャベツのソテー 大根の香味ドレサラダ	かやくごはん・清汁 A：鯖の塩焼き ★選択食★ B：ミートローフ やわらか小松菜のお浸し グレープ寒天
3時	栗カステラ饅頭 お茶	マロンパバロア お茶	あんシュー（いちごあん） お茶	鯛焼き（ミニ） お茶	ドームケーキ お茶	パウンドケーキ お茶	みるくまんじゅう お茶
	エネルギー 1345kcal 蛋白質 49g 脂質 48.7g カルシウム 607mg 鉄 4.6mg 食塩 7.2g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 45.8g 脂質 45.4g カルシウム 1002mg 鉄 5.1mg 食塩 7.6g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 40.2g 脂質 46.4g カルシウム 381mg 鉄 7.8mg 食塩 4.6g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 47.4g 脂質 34.6g カルシウム 369mg 鉄 7.3mg 食塩 6.8g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 47.9g 脂質 41.9g カルシウム 601mg 鉄 5.5mg 食塩 5.1g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 48.3g 脂質 60.8g カルシウム 614mg 鉄 4.9mg 食塩 5.6g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 46.2g 脂質 36g カルシウム 467mg 鉄 4.8mg 食塩 5.6g