

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）

期 間：2024/1/29～2024/2/4

	月	火	水	木	金	土	日
	29	30	31	1	2	3	4
朝食	ミニチョコパン ミニピーナッツパン コーヒー牛乳	全粥 大豆ボール野菜あんかけ 鯛みそ 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	全粥 ひじき厚焼き卵 梅びしお コーヒー牛乳	ランチパック（たまご） ミニクリームパン 素早くチャージ ドリンクゼリー	ミニチョコパン ミニ白あんぱん ぶどうジュース	ミニクリームパン ミニピーナッツパン コーヒー牛乳
昼食	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き（コンソメソース） ベーコンと枝豆の塩バターソテー 大根とコーンの和風サラダ	米飯 コンソメスープ チーズメンチカツ（中濃ソース） じゃがいもと昆布の煮物 フルーツ缶	豚丼 味噌汁 大豆とちくわの煮物 白菜と椎茸の練りごま和え	米飯 豚汁 銀ひらすの照り焼き 菜の花と油揚げの煮浸し 手作り味付きごま豆腐	米飯 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーの洋風お浸し	恵方巻 清汁 ★節分食★ なすそぼろ フルーツ缶	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） 焼き肉風炒め 枝豆がんもの煮物 白菜とかまぼこの梅かつお和え
夕食	米飯 味噌汁 チンジャオロース カニシュウマイ とろろ（ぼん酢）	米飯 味噌汁（いりこ風味） 鯖の塩焼き 白菜といかのとろみ炒め いんげんのバンバンドレサラダ	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） 白身魚のグリル（オーロラソース） 小松菜とベーコンの炒め物 フルーツ	米飯 味噌汁 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 かぼちゃのサラダ	米飯 味噌汁 あじの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 黄桃缶のピーチジュレ	米飯 豚肉の香味炒め 絹揚げの煮物 大根と人参の生酢 昆布佃煮	米飯 味噌汁 シロガネダラの煮付け 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ
3時	しっとりどら焼き（カスタード） お茶	フルーチェ（いちご） お茶	ロールケーキ（コーヒー） お茶	パウンドケーキ お茶	ととやき（いちごクリーム） お茶	鬼さんケーキ お茶	あんシュー（栗あん） お茶
	エネルギー 1366kcal 蛋白質 40.9g 脂質 46.9g カルシウム 417mg 鉄 4.8mg 食塩 5.1g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 41.2g 脂質 42.8g カルシウム 554mg 鉄 6mg 食塩 6.6g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 47.6g 脂質 45.4g カルシウム 528mg 鉄 5.5mg 食塩 4.7g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 53.9g 脂質 48.8g カルシウム 501mg 鉄 8.1mg 食塩 6.1g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 52.7g 脂質 45.9g カルシウム 697mg 鉄 12.4mg 食塩 6g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 40.3g 脂質 43.7g カルシウム 524mg 鉄 6.9mg 食塩 5.1g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 51.9g 脂質 50.6g カルシウム 625mg 鉄 5.8mg 食塩 5.9g

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）

期 間：2024/2/5～2024/2/11

	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ミニチョコパン ミニあんぱん 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	ミニクリームパン ミニピーナッツパン 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	ミニチョコパン ミニ白あんぱん リンゴジュース	ミニピーナッツパン ミニクリームパン おいしい いちごオ・レ	ミニチョコパン 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 味噌汁（いりこ風味） 白身魚の揚げ物（チリ風味あん） 大豆とベーコンのコンソメ煮 胡瓜の柚子漬け	米飯 すまし汁 豚肉と大根の利休煮 やっこ（なめ茸あん） キャベツの和風ドレサラダ	カレーライス ほうれん草のソテー マンゴーのヨーグルトかけ アップル乳酸菌飲料	麦ご飯 清汁 秋刀魚の汐焼き やわらか小松菜のおひたし とろろ	米飯 味噌汁（麦白味噌仕立て） ハンバーグ（ドミソース） 大根と人参の金平 フルーツ缶	米飯 味噌汁 白身魚のソテー（野菜ソース） ごぼうと油揚げの煮物 スパゲティーサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のグリル（梅ソース） 高野豆腐のサイコロ煮 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ
夕食	米飯 味噌汁 豚肉と里芋の煮込み えびシューマイ ブロッコリーとコーンのスローサラダ	米飯 味噌汁 ホキのグリル（和風バターソース） 山芋の鶏そぼろ煮 もやしと大根葉の大葉ドレ和え	米飯 味噌汁 鯖の香味焼き ひじきとかんぴょうの煮物 白菜のわさび和え	米飯 おでん もやしと鶏肉の炒め物 しば漬け	米飯 味噌汁（いりこ風味） ホッケの塩麹焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 もずく酢	米飯 赤だし カツとじ キャベツとツナの炒め物 フルーツ缶	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも（ベーコン） 胡瓜のレモン酢和え
3時	スイートポテト お茶	パンナコッタ（ヨーグルト風味） お茶	ハッピーターン お茶	きな粉フォンカップケーキ お茶	みるくまんじゅう（抹茶アソ） お茶	カステラ お茶	プリン お茶
	エネルギー 1394kcal 蛋白質 45.2g 脂質 41.1g カルシウム 456mg 鉄 6.1mg 食塩 5.1g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 48.9g 脂質 37.5g カルシウム 631mg 鉄 6.9mg 食塩 6.1g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 37.9g 脂質 46.4g カルシウム 394mg 鉄 6.6mg 食塩 5.3g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 50.2g 脂質 48.3g カルシウム 554mg 鉄 8.2mg 食塩 6.8g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 41.7g 脂質 40.1g カルシウム 733mg 鉄 6.7mg 食塩 5g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 48.3g 脂質 40.2g カルシウム 986mg 鉄 6.3mg 食塩 5.7g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 58.6g 脂質 53.7g カルシウム 520mg 鉄 7.4mg 食塩 6.8g

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）

期 間：2024/2/12～2024/2/18

	月	火	水	木	金	土	日
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	カニ風味おじや 梅干し ぶどうジュース	全粥 やわらかハンバーグ（トマト） 鯛みそ 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	全粥 オムレツ（ケチャップ） ゆずみそ おいしい いちごオ・レ	ミニチョコパン 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 オレンジジュース	ミニチョコパン ミニ白あんぱん リンゴジュース
	米飯 清汁 豚肉とキャベツの野菜炒め 絹揚げの鶏そぼろ煮 杏仁豆腐（いちごソース）	ちらし寿司 味噌汁 ごぼうと豚肉の炒り煮 ブロッコリーと油揚げのおから和え	米飯 味噌汁 豚肉ともやしのごま醤油炒め 大根と鶏肉の塩煮 玉子豆腐	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） さばの塩焼き 白菜と小えびの煮物 もやしとちくわの麴ナムル和え	親子丼 味噌汁 切干大根の煮物 ブロッコリーとコーンのアイランドドレ和え	米飯 味噌汁 擬製豆腐 れんこんとちくわの炒め生酢 フルーツ	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き（トマトソース） 大豆と豚肉のカレー炒め しろなとかまぼこのお浸し
夕食	米飯 味噌汁 白身魚のカツ（オーロラソース） 大豆と鶏肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え	米飯 味噌汁（いりこ風味） タンドリーチキン カリフラワーとベーコンのソテー マンゴー缶	米飯 すまし汁 さわらの西京焼き 小松菜と絹揚げの炒め物 ポテトサラダ	米飯 コンソメスープ ミートローフ（ドミグラスソース） しろなとツナのソテー パイン缶のオレンジジュレ	米飯 粕汁 かれいの煮付け キャベツとあさりの炒め物 やっこ（醤油）	米飯 味噌汁 牛皿 かぼちゃの含め煮 菜の花の香味ダレ和え	米飯 味噌汁（いりこ風味） 合鴨スモークスライス じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピーナッツ和え
	3時	マイケーキ お茶	黒糖まんじゅう（白あん） お茶	手作りチョコプリン お茶 ♡バレンタイン♡	メープルプテケーキ お茶	ドームケーキ お茶	あんシュー（よもぎあん） お茶
	エネルギー 1408kcal 蛋白質 48.8g 脂質 43.8g カルシウム 656mg 鉄 7.7mg 食塩 6.1g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 44.2g 脂質 35.5g カルシウム 410mg 鉄 6.3mg 食塩 6.3g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 48.9g 脂質 48.6g カルシウム 412mg 鉄 7.3mg 食塩 6g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 46.2g 脂質 47.3g カルシウム 982mg 鉄 8.7mg 食塩 5.4g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 58.1g 脂質 35.7g カルシウム 732mg 鉄 10.2mg 食塩 6.9g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 43.3g 脂質 39.9g カルシウム 831mg 鉄 6.2mg 食塩 5.6g	エネルギー 1351kcal 蛋白質 44.4g 脂質 45.9g カルシウム 538mg 鉄 5.9mg 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）

期 間：2024/2/19～2024/2/25

	月	火	水	木	金	土	日
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ミニクリームパン ミニピーナッツパン おいしい いちごオ・レ	全粥 ひじき厚焼き卵 梅びしお ぶどうジュース	ミニピーナッツパン ランチパック（たまご） コーヒー牛乳	全粥 スクランブルエッグ 鯛みそ おいしい いちごオ・レ	ホタテ風味おじや 赤しば漬 ぶどうジュース	ミニクリームパン ミニピーナッツパン コーヒー牛乳	ミニチョコパン ランチパック（仔ゴジヤム&マーガリン） リンゴジュース
昼食	鶏そぼろと卵の二色丼 味噌汁（白味噌仕立て） 一口がんもの煮物 キャベツとツナのバジルドレサラダ	米飯 味噌汁 鶏のやわらか煮 うまい菜と豚肉の炒め物 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ	米飯 味噌汁（いりこ風味） 白身魚のマリネソース キャベツとかまぼこの煮物 大根と人参のバンバンドレサラダ	中華そば（しょうゆ） かにシュウマイ フルーツ缶 ヤクルト	米飯 中華スープ 酢鶏 白菜と平天の炒め煮 しろなのおから和え	ゆかりご飯 すまし汁 ホッケのタレ焼き ふろふき大根（白味噌田楽） スパゲティーサラダ	米飯 味噌汁（麦白味噌仕立て） 鶏肉の野菜ソース焼き ひじき大豆 キャベツとなめこの和え物
夕食	米飯 寄せ鍋 大根と豚肉の金平 胡瓜とかまぼこの甘酢和え	米飯 味噌汁 焼きあじの南蛮漬け 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいのもサラダ	米飯 とろろ汁 鶏肉のねぎ焼き ベーコンと枝豆の塩バターソテー ミルク寒天	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） 黒豆がんもの炊き合せ もやしとしめじの大葉ドレサラダ 昆布佃煮	米飯 すまし汁 さばの味噌煮 かぼちゃのサラダ フルーツ缶	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ もやしと豚肉の炒め物 ヨーグルト（あんずソース）	米飯 すまし汁 A:うなぎの蒲焼き B:天ぷら ★選択食★ 肉じゃが フルーツ缶
3時	もみじ饅頭 こしあん お茶	あんシュー（いちごあん） お茶	ソフトマフィン（きな粉） お茶	ワッフル お茶	やわらかたこ焼き お茶	★喫茶★	やわらかおかき お茶
	エネルギー 1376kcal 蛋白質 48.3g 脂質 43.3g カルシウム 678mg 鉄 6mg 食塩 6.6g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 56.4g 脂質 43.6g カルシウム 491mg 鉄 8.4mg 食塩 6.9g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 49.6g 脂質 45.6g カルシウム 657mg 鉄 4.5mg 食塩 4.9g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 48.1g 脂質 36.9g カルシウム 436mg 鉄 4.3mg 食塩 10.9g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 41g 脂質 44.4g カルシウム 322mg 鉄 5.7mg 食塩 5.9g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 55.1g 脂質 42.6g カルシウム 983mg 鉄 8.6mg 食塩 5.5g	エネルギー 1234kcal 蛋白質 39.2g 脂質 41.9g カルシウム 405mg 鉄 4.4mg 食塩 5.4g

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）

期 間：2024/2/26～2024/3/3

	月	火	水	木	金	土	日
	26	27	28	29	1	2	3
朝食	ミニあんぱん ミニクリームパン おいしい いちごオ・レ	全粥 オムレツ（ケチャップ） のり佃煮 ぶどうジュース	ミニクリームパン ミニあんぱん リンゴジュース	全粥 やわらかハンバーグ（ｸﾙ） ゆずみそ 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 れんこん金平 フルーツ缶	大根ごはん【兵庫県郷土料理】 味噌汁 鶏肉の塩麴蒸し 里芋と豚肉の煮物 いんげんの香味ダレ和え	米飯 味噌汁 さけのクリームソースかけ カリフラワーとベーコンのソテー 白菜の塩レモンドレサラダ	米飯 味噌汁 白身魚のピカタ（トマトソース） チンゲン菜と豚肉の炒め物 キャベツとちくわの麴ナムル和え			
夕食	米飯 味噌汁 豚大根 やっこ（醤油） ブロッコリーとパプリカの洋風お浸し	米飯 味噌かきたま汁（いりこ風味） 黄金カレーの山椒煮 白菜といかのとろみ炒め オレンジ	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） 豚肉のピリ辛炒め 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとコーンのアイランドドレサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のにんにく醤油焼き ひじきと油揚げの煮物 洋なし缶のはちみつジュレ			
3時	チョコパイ（いちご） お茶	酒まんじゅう お茶	抹茶シフォンカップケーキ お茶	みるくまんじゅう お茶			
	エネルギー 1405kcal 蛋白質 42.3g 脂質 45.5g カルシウム 494mg 鉄 5.7mg 食塩 4.7g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 57.8g 脂質 27.1g カルシウム 647mg 鉄 7.4mg 食塩 6.9g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 50.7g 脂質 49.5g カルシウム 436mg 鉄 6.4mg 食塩 3.8g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 51.1g 脂質 37.4g カルシウム 459mg 鉄 5.4mg 食塩 5.3g			