

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：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（外） ゆずみそ 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（伊ゴシヤム&マカリン） ミニクリームパン リンゴジュース	ミニ白あんぱん ミニピーナッツパン ぶどうジュース
昼食	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き 蓮根金平 フルーツ缶	大根ごはん 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麺ナムル和え	米飯 味噌汁 豚肉と白菜のすき煮 大根と人参の金平 カリフラワーのレモンドレサラダ	ハヤシライス ほうれん草のソテー フルーツ缶 ヤクルト	ちらし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 茶碗蒸し フルーツ缶
夕食	米飯 味噌汁 豚大根 やっこ（醤油） ブリッコリーとパブリカの洋風お浸し	米飯 味噌かきたま汁（いりこ風味） 黄金カレイの山椒煮 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レサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のんにく醤油焼き ひじきと油揚げの煮物 洋なし缶のはちみつジュレ	米飯 味噌汁（いりこ風味） 千草蒸し はたけ菜と鶏肉の炒め物 もやしと人参の土佐酢和え	米飯 味噌汁（白みそ仕立て） 白身魚のソテー（オニオンソース） 大豆とベーコンのコンソメ煮 さつまいもとオレンジのサラダ	米飯 とんかつ（おろしあん） かぼちやの含め煮 キャベツといんげんのごまドレサラダ ちりめん山椒
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	ミニたいやき お茶	厚切りカットバウム お茶	桜餅風 甘酒
	エネルギー 1405kcal 蛋白質 42.3g 脂質 45.5g カルシウム 494mg	エネルギー 1371kcal 蛋白質 57.8g 脂質 27.1g カルシウム 647mg	エネルギー 1387kcal 蛋白質 50.7g 脂質 49.5g カルシウム 436mg	エネルギー 1411kcal 蛋白質 51.1g 脂質 37.4g カルシウム 459mg	エネルギー 1416kcal 蛋白質 44.7g 脂質 44.3g カルシウム 898mg	エネルギー 1390kcal 蛋白質 37.4g 脂質 43.9g カルシウム 331mg	エネルギー 1509kcal 蛋白質 44.6g 脂質 32.3g カルシウム 471mg

鐵	5.7mg	食塩	4.7g	鐵	7.4mg	食塩	6.9g	鐵	6.4mg	食塩	3.8g	鐵	5.4mg	食塩	5.3g	鐵	6.1mg	食塩	6.5g	鐵	5.1mg	食塩	5.4g	鐵	6.2mg	食塩	4.9g
---	-------	----	------	---	-------	----	------	---	-------	----	------	---	-------	----	------	---	-------	----	------	---	-------	----	------	---	-------	----	------

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 / E献立）

期 間：2024/3/4～2024/3/10

	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	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 オムレツ ゆずみそ コーヒー牛乳	ミニピーナッツパン ミニチョコパン リンゴジュース	全粥 かに玉子ロール 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（たまご） オレンジジュース
昼食	米飯 味噌汁 レモンチキン じゃがいもと油揚げの煮物 <small>チンゲン菜と平天のパンバンドレサラダ</small>	焼きそば 温野菜サラダ フルーツ缶 アップル乳酸菌飲料	親子丼 赤だし 里芋と豚肉の煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物	米飯 味噌汁 白身魚のカツ キャベツと平天の煮浸し <small>ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え</small>	米飯 味噌汁 牛肉の和風炒め やっこ 菜の花の香味ドレ和え	米飯 味噌汁 白身魚の揚げ浸し 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 洋なし缶のオレンジジュレ	米飯 味噌汁 ハンバーグ（和風ソース） 山芋と油揚げの煮物 <small>アスパラとコーンの塩麹ドレサラダ</small>
夕食	米飯 味噌汁 さばの照り煮 肉金平 さくら漬け	米飯 味噌汁 肉じゃが 大根といかの炒め物 玉子豆腐	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（はちみつソース）	米飯 おでん うまい菜とベーコンの炒め物 白菜のレモン風味	米飯 清汁 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆と小えびの煮物 フルーツ缶	米飯 中華スープ 八宝菜 かにシューマイ もやしとちりめんの和え物	米飯 豚汁 黄金カレイの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのおからサラダ
3時	マドレーヌ（バ`ナ風味） お茶	栗カステラ饅頭 お茶	しっとりどら焼き（カスタード） お茶	あんシュー（よもぎあん） お茶	カステラ お茶	きな粉ソフトカップケーキ お茶	黒糖まんじゅう お茶
	エネルギー 1487kcal 蛋白質 44.2g 脂質 57.5g カルシウム 633mg 鉄 5.3mg 食塩 5.4g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 39.2g 脂質 37g カルシウム 267mg 鉄 4.5mg 食塩 7.4g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 47.5g 脂質 36.7g カルシウム 805mg 鉄 6mg 食塩 5.6g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 47.7g 脂質 41.3g カルシウム 584mg 鉄 9.9mg 食塩 6.9g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 50.5g 脂質 39.8g カルシウム 573mg 鉄 10.5mg 食塩 4.8g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 48.2g 脂質 50.5g カルシウム 576mg 鉄 6.4mg 食塩 6.5g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 53.7g 脂質 34.9g カルシウム 677mg 鉄 7.8mg 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 / E献立）

期 間：2024/3/11～2024/3/17

	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ミニクリームパン ミニあんぱん リンゴジュース	全粥 オムレツ（ケチャップ） 鯛みそ コーヒー牛乳	鶏肉入りおじや さくら大根 おいしい いちごオ・レ	全粥 スクランブルエッグ 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	ミニピーナッツパン 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（ツナマヨネーズ） オレンジジュース
昼食	ちらし寿司 味噌汁 ひじきと豚肉の炒め煮 ほうれん草とちくわの和え物	麦御飯 清汁 さばの味噌煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 とろろ	米飯 味噌かきたま汁 豚肉のオイスター炒め いかふくさ焼き テンゲン菜と人参のピーナッツ和え	米飯 味噌汁 ホッケの塩麹焼き ケブイチ【沖縄県郷土料理】 大根のごま酢和え	米飯 清汁 豚生姜煮 はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐	お好み焼き 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁 ホキのソテー じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの梅かつお和え
夕食	米飯 味噌汁 牛皿 松風焼き 大根とニラの香味ドレサラダ	米飯 味噌汁 鶏の唐揚げ キャベツと平天の塩レモンドレサラダ フルーツ缶	米飯 味噌汁 黒豆がんもの炊き合せ 金平ごぼう オレンジ	米飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 金時豆煮 スパゲティーサラダ	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 白菜と豚肉の煮浸し 胡瓜の甘酢和え	米飯 味噌汁 あじの香味焼き もやしと豚肉の炒め物 大根と平天の練り胡麻和え	米飯 清汁 鶏肉のやわらか煮 やっこ（大葉味噌ダレ） キャベツとちりめんの塩麹ドレサラダ
3時	井村屋ミニ肉まん お茶	かっぱえびせん お茶	みるくまんじゅう（抹茶77） お茶	手作り苺ミルクプリン お茶 ♡ホワイトデー♡	マドレーヌ お茶	酒まんじゅう お茶	シルベーヌ お茶
	エネルギー 1390kcal 蛋白質 48.1g 脂質 39.8g カルシウム 610mg 鉄 10.9mg 食塩 6.7g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 43.4g 脂質 48.4g カルシウム 447mg 鉄 6mg 食塩 5.2g	エネルギー 1354kcal 蛋白質 43.9g 脂質 39.4g カルシウム 778mg 鉄 4.3mg 食塩 6.4g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 52.6g 脂質 42.2g カルシウム 838mg 鉄 8.5mg 食塩 4.5g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 43.6g 脂質 51.6g カルシウム 575mg 鉄 4.9mg 食塩 5.3g	エネルギー 1367kcal 蛋白質 53g 脂質 46g カルシウム 585mg 鉄 5.7mg 食塩 5.9g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 53.7g 脂質 46.6g カルシウム 576mg 鉄 6.8mg 食塩 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：2024/3/18～2024/3/24

	月	火	水	木	金	土	日
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ミニあんぱん ミニピーナッツパン コーヒー牛乳	全粥 やわらかハンバーグ（卵） 鯛みそ リンゴジュース	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	全粥 スクランブルエッグ 梅びしお コーヒー牛乳	ミニチョコパン ミニクリームパン オレンジジュース	ミニピーナッツパン ミニあんぱん ぶどうジュース	ミニクリームパン ランチパック（たまご） コーヒー牛乳
昼食	米飯 味噌汁 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 牛肉コロッケ ベーコンと枝豆の塩バターソテー 春キャベツの浅漬け風	握り寿司バイキング	米飯 清汁 鮭のムニエル 肉じゃが フルーツ缶	米飯 味噌かきたま汁 ハンバーグ 小松菜とちくわの煮浸し 白桃缶のピーチジュレ	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 やっこ	米飯 味噌汁 豚肉とキャベツの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜の昆布和え
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 豚肉のくわ焼き 大根と鶏肉の炒め物 かぼちやのサラダ	米飯 味噌汁 白身魚の和風バターソース 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 カリフラワーのレモンドレサラダ	米飯 味噌汁 いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 絹揚げと人参の煮物 うまい菜と平天の和風ドレ和え	米飯 赤だし 銀ひらすの煮付け れんこんとちくわの炒め生酢 マカロニサラダ
3時	あんシュー（いちごあん） お茶	ハッピーターン お茶	ぼたもち ～お彼岸～ お茶	スイートポテト お茶	ミニ今川焼（小豆） お茶	コアソフオノカップ ケーキ お茶	あんシュー（栗あん） お茶
	エネルギー 1414kcal 蛋白質 46.9g 脂質 43.9g カルシウム 783mg 鉄 5.4mg 食塩 5.5g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 43g 脂質 43.9g カルシウム 410mg 鉄 9.4mg 食塩 6g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 59g 脂質 43g カルシウム 788mg 鉄 7.6mg 食塩 7g	エネルギー 1345kcal 蛋白質 44.1g 脂質 36.7g カルシウム 667mg 鉄 5.9mg 食塩 6g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 44.5g 脂質 42.2g カルシウム 1045mg 鉄 10.7mg 食塩 6.4g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 50.6g 脂質 44.5g カルシウム 603mg 鉄 8.9mg 食塩 5.1g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 45.1g 脂質 49.1g カルシウム 513mg 鉄 4.7mg 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：2024/3/25～2024/3/31

	月	火	水	木	金	土	日
	25	26	27	28	29	30	31
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 ひじき厚焼き卵 のり佃煮 コーヒー牛乳	ミニチョコパン ランチパック（たまご） 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 ミニあんぱん オレンジジュース
昼食	たぬきそば なすそぼろ バナナ ヤクルト	米飯 清汁 さわらの西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの真砂和え	豚の生姜丼 味噌汁 ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんの塩麹ドレ和え	米飯 味噌汁 牛肉の野菜炒め 三色稲荷の煮物 胡瓜とちくわのごま酢和え	米飯 豚汁 赤魚生姜煮 大根と人参の金平 ちりめん山椒	米飯 味噌汁 さけの照り焼き キャベツとあさりの炒め物 いんげんとパブリカのスローサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 小松菜と豚肉の炒め物 キャベツとなめこのわさび和え
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもとベーコンの煮物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 ミートローフ風 キャベツのじゃこ炒め ヨーグルト	米飯 味噌汁 合鴨スモークスライス 大豆煮 白菜のレモン風味	米飯 味噌汁 白身魚のオニオンソース うまい菜と平天の炒め煮 さつまいものサラダ	ゆかり御飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 卵ふくさ焼き キャベツとツナの塩レモンドレサラダ	米飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とちくわの煮物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 シロガネダラのソテー 卵の花 ブロッコリーの洋風お浸し
3時	やわらかおかき お茶	よもぎまんじゅう お茶	ドームケーキ お茶	パウンドケーキ お茶	黒糖まんじゅう（白あん） お茶	♪喫茶♪	もみじ饅頭 クリーム お茶
	エネルギー 1409kcal 蛋白質 40.2g 脂質 42.2g カルシウム 271mg 鉄 5.7mg 食塩 8.5g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 55.6g 脂質 35.9g カルシウム 1063mg 鉄 10.3mg 食塩 5.4g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 44.7g 脂質 43.1g カルシウム 741mg 鉄 9.7mg 食塩 5.8g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 49.2g 脂質 47.7g カルシウム 568mg 鉄 7.5mg 食塩 6.1g	エネルギー 1339kcal 蛋白質 46.5g 脂質 38g カルシウム 564mg 鉄 6mg 食塩 5.4g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 45.2g 脂質 52.4g カルシウム 730mg 鉄 13.3mg 食塩 5.4g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 46.1g 脂質 44.6g カルシウム 683mg 鉄 6mg 食塩 4.4g