

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：2025/9/1～2025/9/7

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
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 やわらかハンバーグ のり佃煮 オレンジジュース	ミニクリームパン ランチパック（たまご） おいしい いちごオ・レ	全粥 ひじき厚焼き卵 鯛みそ コーヒー牛乳	ミニピーナッツパン ミニあんぱん オレンジジュース	ミニクリームパン ミニチョコパン リンゴジュース	五目おじや 梅干し おいしい いちごオ・レ
昼食	米飯 清汁 さわらの魚田 絹揚げのそぼろ煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 とん平焼き 大根と平天の煮物 小松菜と油揚げの和え物	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） オレンジチキン しろなとツナのソテー 大根の香味ドレサラダ	米飯 味噌汁 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 さつまいもサラダ	親子丼 味噌汁 高野豆腐のサイコロ煮 大根とちくわのごまドレサラダ	米飯 味噌汁 豚カツのおろしあんかけ れんこんと平天の金平 ほうれん草となめこのおから和え	米飯 味噌汁 あじの山椒煮 大根と小えびの炒め物 スパゲティサラダ
夕食	米飯 おでん キャベツのじゃこ炒め ひじきとハムの和風マヨサラダ	米飯 味噌汁 銀ひらすの煮付け 金平ごぼう マカロニサラダ	米飯 とろろ汁 赤魚の焼き浸し やっこ 高菜炒め	米飯 味噌汁（いりこ風味） 八宝菜 かにシューマイ 杏仁豆腐とフルーツの盛り合わせ	米飯 味噌汁 絹揚げの炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 さくら漬け	米飯 味噌汁（麦白味噌仕立て） ホキのグリル 大豆と鶏肉の煮物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） ハンバーグ ベーコンと枝豆の塩バターソテー 冷やし冬瓜
3時	厚切りカットバウム お茶	手作りスイートポテト お茶	もっちりたい焼きあん お茶	りんごゼリー お茶	手作りコアソフォンカッパ ケーキ お茶	手作り酒まんじゅう お茶	クリームコンフェ お茶
	エネルギー 1385kcal 蛋白質 48.9g 脂質 39.8g カルシウム 690mg 鉄 8mg 食塩 5.3g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 48.6g 脂質 37.3g カルシウム 633mg 鉄 7.7mg 食塩 6.9g	エネルギー 1343kcal 蛋白質 51.9g 脂質 41.5g カルシウム 547mg 鉄 5.7mg 食塩 4.6g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 46.7g 脂質 36.7g カルシウム 640mg 鉄 6.1mg 食塩 5.6g	エネルギー 1344kcal 蛋白質 47.9g 脂質 35.6g カルシウム 1070mg 鉄 9.3mg 食塩 6.6g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 46.1g 脂質 42g カルシウム 546mg 鉄 5.9mg 食塩 5.1g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 41.5g 脂質 51.8g カルシウム 744mg 鉄 7mg 食塩 7.9g

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：2025/9/8～2025/9/14

	月	火	水	木	金	土	日
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ミニクリームパン ミニあんぱん コーヒー牛乳	全粥 スクランブルエッグ 梅びしお オレンジジュース	ミニチョコパン 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 おいしい いちごオ・レ	ミニクリームパン ランチバック（イゴジャム&マーガリン） コーヒー牛乳	ミニピーナッツパン ミニあんぱん オレンジジュース	ミニチョコパン ミニクリームパン リンゴジュース
昼食	米飯 味噌汁 蒸し鶏 もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ	ちらし寿司 なすの味噌炒め 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し	ポークカレー もやしとちりめんの塩麩ドレサラダ 手作りぶどうゼリー ヤクルト	米飯 味噌汁（いりこ風味） チーズメンチカツ ひじきと油揚げの煮物 大根とコーンの大葉ドレサラダ	米飯 清汁 白身魚の味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのバジルドレサラダ	ためきおろしそば なすそばろ フルーツ缶 アップル乳酸菌飲料	米飯 清汁 鶏肉のさっぱり煮 やっこ マカロニサラダ
夕食	米飯 味噌汁 さばの南部焼き 豚肉とパプリカの炒め物 しろなとちくわのピーナツドレ和え	米飯 味噌汁（いりこ風味） 牛肉のすき煮 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきのピリ辛和え	米飯 味噌汁 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とちくわのわさび和え	米飯 味噌汁 豚肉のブルコギ 大豆とこんにやくの煮物 ミルク寒天のあんずソースかけ	米飯 味噌汁 肉団子の和風あんかけ 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 カリフラワーとちくわの香味ドレサラダ	米飯 味噌汁 ホキの香草焼き たけのこと豚肉の炒り煮 キャベツのピクルス
3時	手作りキャラメルマドレーヌ お茶	手作り栗あんまんじゅう お茶	カステラ お茶	ミニたいやき お茶	もみじまんじゅう お茶	ハッピーターン お茶	手作り黒糖ソフトマフィン お茶
	エネルギー 1451kcal 蛋白質 53.1g 脂質 52.8g カルシウム 456mg 鉄 5.8mg 食塩 4.7g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 47.6g 脂質 46.4g カルシウム 609mg 鉄 7.6mg 食塩 7.4g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 38.9g 脂質 40g カルシウム 970mg 鉄 5.6mg 食塩 5.8g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 49.1g 脂質 38.7g カルシウム 600mg 鉄 6.5mg 食塩 6.6g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 46.8g 脂質 46.5g カルシウム 713mg 鉄 5.2mg 食塩 4.8g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 43.9g 脂質 41.1g カルシウム 522mg 鉄 9.7mg 食塩 9.2g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 48.2g 脂質 46.7g カルシウム 547mg 鉄 6.3mg 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：2025/9/15～2025/9/21

	月	火	水	木	金	土	日
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ミニ白あんぱん ミニピーナッツパン おいしい いちごオ・レ	全粥 かに玉子ロール 鯛みそ コーヒー牛乳	ミニクリームパン ミニチョコパン オレンジジュース	全粥 スクランブルエッグ 梅びしお リンゴジュース	ミニピーナッツパン ミニあんぱん おいしい いちごオ・レ	ミニチョコパン ミニクリームパン コーヒー牛乳	ランチパック（ツナマヨネーズ） ミニピーナッツパン オレンジジュース
昼食	秋のきのこご飯 味噌汁（いりこ風味） 刺身盛り 里芋のそぼろ煮 大根のごま酢和え	米飯 味噌汁 鶏肉の豆鼓蒸し ふかしじゃがいも ブロッコリーのスローサラダ	🍷バイキング🍷	米飯 清汁 赤魚の魚田 絹揚げのそぼろ煮 梨	ビビンバ 味噌汁 大豆としいたけの煮物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ	米飯 味噌汁 さばの塩焼き かぼちやの含め煮 ほうれん草の和え物	米飯 味噌汁 回鍋肉 一口がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え
夕食	米飯 豚肉の味噌マヨ炒め いわしつみれの煮物 おくらのとろろ和え フルーツ缶	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） あじの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 揚げなすの甘酢和え	米飯 豚汁 さんまの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 玉子豆腐	米飯 味噌汁 豚大根 いかふくさ焼き スパゲティサラダ	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） かれいのグリル 金平ごぼう 白菜の洋風お浸し	米飯 味噌汁（いりこ風味） 蒸し鶏 豚肉の和風炒め もやしのごまドレサラダ	米飯 味噌汁 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め うまい菜と油揚げの真砂和え
3時	紅白まんじゅう お茶	おかしなバナナ お茶	手作りあんシュー（栗あん） お茶	手作り柿ミックスゼリー お茶	手作りパウンドケーキ お茶	かっぱえびせん お茶	手作りみるくまんじゅう（白あん） お茶
	エネルギー 1407kcal 蛋白質 43g 脂質 31.4g カルシウム 455mg 鉄 6.3mg 食塩 5g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 53.1g 脂質 40.5g カルシウム 527mg 鉄 6.5mg 食塩 6.1g	エネルギー 1146kcal 蛋白質 33.7g 脂質 44.5g カルシウム 246mg 鉄 3.6mg 食塩 5.5g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 47.6g 脂質 40.7g カルシウム 728mg 鉄 6.4mg 食塩 5.8g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 46g 脂質 42.3g カルシウム 550mg 鉄 5.9mg 食塩 5.4g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 53.1g 脂質 49.6g カルシウム 631mg 鉄 5.8mg 食塩 5.2g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 50.7g 脂質 46.1g カルシウム 458mg 鉄 5.8mg 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：2025/9/22～2025/9/28

	月	火	水	木	金	土	日
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ミニあんぱん ミニクリームパン リンゴジュース	全粥 やわらかハンバーグ のり佃煮 おいしい いちごオ・レ	ランチパック（たまご） ミニチョコパン コーヒー牛乳	全粥 オムレツ 鯛みそ オレンジジュース	ミニピーナッツパン ミニクリームパン リンゴジュース	ミニ白あんぱん ミニチョコパン 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 コーヒー牛乳
昼食	米飯 味噌汁 白身魚の唐揚げ あみだいこん【岡山県郷土料理】 小松菜の大葉ドレ和え	中華そば 枝豆そぼろ バナナ ヤクルト	米飯 味噌汁 豚肉と里芋の煮込み やっこ チンゲン菜の梅かつお和え	秋の実りカレー ブロッコリーとコーンのおからサラダ 黄桃缶のピーチジュレ アップル乳酸菌飲料	栗ご飯 味噌汁 さけの若狭焼き 大根と豚肉の炒め物 うまい菜とえのきの和え物	米飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め えびつみれの煮物 もやしといんげんの大葉ドレ和え	米飯 味噌かきたま汁（いりこ風味） ホッケのたれ焼き 金平ごぼう かぼちゃのサラダ
夕食	米飯 味噌汁（麦白味噌仕立て） 合鴨スモークスライス 高野豆腐のサイコロ煮 コールスローサラダ	米飯 味噌汁 牛皿 ブロッコリーの麦味噌和え フルーツ缶	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） さわらの袖庵焼き 冬瓜のくず煮 もやしとちくわの香味ドレサラダ	米飯 味噌汁（いりこ風味） 高野豆腐の炊き合わせ キャベツと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	米飯 味噌汁 牛肉コロッケ れんこんとちくわの炒め生酢 手作り味付きごま豆腐	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） いわしの山椒煮 卵の花 スパゲティサラダ	米飯 味噌汁 ハンバーグ 大豆とベーコンのコンソメ煮 ヨーグルトのはちみつソースかけ
3時	手作りチョコマドレーヌ お茶	おはぎ 『お彼岸』 お茶	手作りみるくまんじゅう(抹茶) お茶	手作りきな粉ソフトカップケーキ お茶	プチクッキー お茶	☺喫茶☺	ドームケーキ お茶
	エネルギー 1421kcal 蛋白質 46.2g 脂質 47.5g カルシウム 800mg 鉄 7.5mg 食塩 6.1g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 49g 脂質 27.3g カルシウム 455mg 鉄 6.2mg 食塩 10.2g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 49.1g 脂質 45.2g カルシウム 585mg 鉄 6mg 食塩 5.6g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 42.5g 脂質 43.2g カルシウム 773mg 鉄 6.5mg 食塩 5.8g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 46g 脂質 36.1g カルシウム 864mg 鉄 7.2mg 食塩 5.9g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 42g 脂質 62.2g カルシウム 971mg 鉄 5.3mg 食塩 5.2g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 45.5g 脂質 39.2g カルシウム 580mg 鉄 5.5mg 食塩 4.7g

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：2025/9/29～2025/10/5

	月	火	水	木	金	土	日
	29	30	1	2	3	4	5
朝食	ミニチョコパン ミニあんぱん オレンジジュース	全粥 スクランブルエッグ ゆずみそ リンゴジュース					
昼食	お好み焼き 味噌汁 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーとちくわの和え物	米飯 味噌汁 油淋鶏 切干大根の煮物 フルーツ缶					
夕食	米飯 清汁 さばの味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 寒天とフルーツ缶の盛り合わせ	米飯 味噌汁（白味噌仕立て） 擬製豆腐 ほうれん草と鶏肉の炒め物 昆布佃煮					
3時	とけないアイス風デザート お茶	手作りあんシュー（よもぎあん） お茶					
	エネルギー 1394kcal 蛋白質 42.9g 脂質 60.7g カルシウム 322mg 鉄 4.4mg 食塩 6.4g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 41g 脂質 40g カルシウム 655mg 鉄 8.8mg 食塩 6.1g					