

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：2018/11/26～2018/12/2

	月	火	水	木	金	土	日
	26	27	28	29	30	1	2
朝食	食パン クリームシチュー フルーツ缶 リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ほうれん草オムレツ スパゲッティサラダ オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] やわらかハンバーグ 春雨と椎茸の醤油炒め コーヒー牛乳	エッグサンド 野菜のスープ煮 パンプキンサラダ リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ オムレツ [ごはん食] 米飯 味噌汁 納豆 [共通料理] 切干大根の煮物 オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ベーコンエッグ きゅうり漬物 コーヒー牛乳	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] カニと野菜の卵とじ 梅干し リンゴジュース
昼食	米飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ（バス） なめらか豆乳がんもの含め煮 バナナ	米飯 清汁 豚肉のしょうが焼き やさい豆 フルーツ缶	北海ちらし 清汁 里芋の味噌そぼろ フルーツヨーグルトかけ	米飯 しじみの味噌汁 きのこのハンバーグ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 フルーツ缶	米飯 清汁 魚の西京漬け焼き（鯖） お麩とひき肉の玉子和え バナナ	親子丼 味噌汁 ポテトサラダ フルーツポンチ	米飯 ほうれん草のスープ 魚のタルタル焼き（鮭） ミートソースパゲッティ しそ昆布
夕食	米飯 清汁 牛肉しぐれ煮 茄子田楽 浅漬け	米飯 味噌汁 魚のうに焼き（白刈） さつま芋とりんごのサラダ ソフト昆布佃煮	米飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 豆腐の中華あん 切干大根ゴマ和えゆず風味	米飯 清汁 煮魚（黄金カレイ） やわらかいかと白菜の煮物 赤しば漬	米飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 南瓜の甘煮 ほうれん草とじゃこのお浸し	米飯 清汁 魚の粕漬け焼き（あじ） 葉野菜の和風ドレッシング仕立て うぐいす豆	米飯 味噌汁 鶏の中華煮 ほうれん草のナムル フルーツ缶
3時	ハッピーターン お茶	フルーチェ 紅茶	フレッシュチョコケーキ 紅茶	美鈴カステラ 紅茶	マロンババロア 紅茶	厚切りカットバウム 紅茶	ミニクリームパン お茶
	エネルギー 1394kcal 蛋白質 47g 脂質 36.4g カルシウム 417mg 鉄 6.7mg 食塩 7g	エネルギー 1339kcal 蛋白質 54.6g 脂質 31.3g カルシウム 371mg 鉄 5.3mg 食塩 7.6g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 59.8g 脂質 33.8g カルシウム 415mg 鉄 5mg 食塩 8.8g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 52.8g 脂質 39.1g カルシウム 434mg 鉄 8.2mg 食塩 8.1g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.6g カルシウム 381mg 鉄 5.7mg 食塩 7.3g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 50.7g 脂質 35.4g カルシウム 306mg 鉄 4.2mg 食塩 8.5g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 59.8g 脂質 36.2g カルシウム 361mg 鉄 6.7mg 食塩 9.9g

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：2018/12/3～2018/12/9

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	食パン コンソメスープ ミックスベジタブル入スクランブルエッグ フルーツ缶 コーヒー牛乳	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] やわらかハンバーグ やさい豆 リンゴジュース	[パン食] 食パン 卵焼き スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 卵焼き 味噌汁 [共通料理] うの花 オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] チキンボールのコンソメ煮 ほうれん草と人参の煮浸し リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] とろっとまるオムレツ おさつサラダ オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] オムレツ 切干大根の煮物 リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] 九十九煮 つぼ漬 コーヒー牛乳
昼食	たぬきそば 高野豆腐の彩り煮 バナナ ジョア	米飯 清汁 魚の利休焼き（ホッケ） 茄子とピーマンの味噌炒め 桜だいこん	米飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 桜えび入り和風パスタ フルーツ缶	米飯 清汁 魚のしょうが焼き（鯖） ふるふき大根（T） フルーツ缶	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め 焼きなす フルーツ缶	米飯 キャベツのスープ 魚の香りパン粉焼き（タラ） ポトトとたらこのマヨ和え ソフト昆布佃煮	米飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き やわらかカラとビシキのおかか和え みかん
夕食	米飯 味噌汁 魚の照りやき（鯖） 南瓜の甘煮 ほうれん草の磯辺和え	米飯 中華コーンスープ 八宝菜 ツナとほうれん草の和え物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 魚のさんが焼き さつまいも甘煮 奈良漬	三色丼 味噌汁 春雨サラダ 中華風 ポトトとウイナー	麦ご飯 清汁 魚の韓国風煮（白カレイ） ひじきの煮物 とろろ	米飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のごま和え フルーツ缶	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き さつまいもとリンゴの甘煮T 春菊のお浸し
3時	丸ぼうろ お茶	ミニようかんロール お茶	ミニあんぱん お茶	ぶどうゼリー お茶	スイスロール 紅茶	黒糖饅頭 お茶	カステラ 紅茶
	エネルギー 1381kcal 蛋白質 57.2g 脂質 29.1g カルシウム 767mg 鉄 12mg 食塩 11g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 68.1g 脂質 35.4g カルシウム 339mg 鉄 6mg 食塩 8.7g	エネルギー 1333kcal 蛋白質 60.2g 脂質 22.6g カルシウム 380mg 鉄 7mg 食塩 7.1g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 49.7g 脂質 44.5g カルシウム 229mg 鉄 5.4mg 食塩 8.6g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 47.4g 脂質 39.7g カルシウム 344mg 鉄 4.8mg 食塩 8.4g	エネルギー 1381kcal 蛋白質 47.9g 脂質 36.8g カルシウム 324mg 鉄 6.3mg 食塩 7.8g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 57.2g 脂質 37.8g カルシウム 476mg 鉄 6.5mg 食塩 7.2g

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：2018/12/10～2018/12/16

	月	火	水	木	金	土	日
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	食パン 野菜のボルシチ風 パンプキンサラダ リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] かに玉 菜の花おひたし オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] だし巻卵 マカロニサラダ リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ソーセージと卵の炒め物 ほうれん草のごま和え オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] オムレツ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て コーヒー牛乳	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] やわらかハンバーグ ひじきの煮物 リンゴジュース	食パン 野菜のボルシチ風 フルーツ缶 コーヒー牛乳
昼食	きつねうどん お麩とひき肉の玉子和え フルーツポンチ ジョア	カレーライス グリーンサラダ フルーツポンチ アップル乳酸菌飲料	米飯 かぶのスープ 鮭のムニエル ラタトゥイユ フルーツ缶	米飯 味噌汁 鶏の炒り煮 ゆず入り芋きんとん しば漬け	菜飯 おでん ほうれん草と人参の煮浸し フルーツ缶 ヤクルト	米飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 春菊のお浸し フルーツ缶	米飯 清汁 魚の金山寺みそ焼き（鯖） 白菜と青菜のそぼろあんかけ 漬物
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉の利休焼き じゃが芋とコーンの煮物 きゅうりの浅漬け	米飯 味噌汁 魚の梅煮（黄金カレイ） なめらか豆乳がんもの含め煮 白菜漬物	米飯 味噌汁 豚肉と野菜のオイスター炒め はんぺんと昆布の煮物 ツナとほうれん草の和え物	米飯 清汁 変わりさつま揚げ 茄子とピーマンの煮浸し バナナ	米飯 味噌汁 鶏肉のホイル焼き かぼちゃと豆の甘煮 桜だいきん。	米飯 味噌汁 魚の香味焼き（ホッケ） 高野豆腐の彩り煮 切干大根ごま和えゆず風味	米飯 味噌汁 鶏の梅照り焼き 春雨と椎茸の醤油炒め バナナ
3時	ショコラブリチケーキ 紅茶	プチシュークリーム 紅茶	ぼたぼた焼き お茶	ミニたいやき お茶	シューエクレア お茶	ドームケーキ お茶	ソフトクレープ 紅茶
	エネルギー 1430kcal 蛋白質 54.2g 脂質 29.4g カルシウム 518mg 鉄 6.1mg 食塩 13.2g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 47.2g 脂質 35.2g カルシウム 422mg 鉄 6.3mg 食塩 9.1g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 49.9g 脂質 45.7g カルシウム 334mg 鉄 6mg 食塩 8.6g	エネルギー 1369kcal 蛋白質 54.4g 脂質 23.9g カルシウム 317mg 鉄 5.4mg 食塩 7.8g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 57.3g 脂質 39.4g カルシウム 520mg 鉄 6.5mg 食塩 9.5g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 46.9g 脂質 36.1g カルシウム 380mg 鉄 6.7mg 食塩 7.6g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 53.7g 脂質 41.5g カルシウム 402mg 鉄 6.1mg 食塩 7.5g

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：2018/12/17～2018/12/23

	月	火	水	木	金	土	日
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	鶏肉入りおじや ほうれん草と人参の煮浸し フルーツ缶 ヨーグルト	[パン食] 食パン [ごはん食] 米飯 [共通料理] 野菜スープ ミートオムレツ スパゲッティサラダ オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ベーコンエッグ パンプキンサラダ リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] いんげんごま和え かに玉子ロール コーヒー牛乳	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] とろっとまるオムレツ マカロニサラダ オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ミートオムレツ ポトとウインナー リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] 肉豆腐 ほうれん草とじゃこのお浸し オレンジジュース
昼食	米飯 しじみ汁 ミルフィーユカツ きのこのおぼろ和え フルーツ缶	中華そば（みそ） えびシューマイ 杏仁フルーツ ヤクルト	米飯 磯香汁 魚の南蛮焼き（ホッケ） ふろふき大根 フルーツ缶	米飯 もやしのスープ 豆腐ハンバーグ 桜えび入り和風パスタ しば漬け	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き. さつまいもとリンゴの甘煮 白菜漬物	米飯 味噌汁 肉天風 卵と木耳の彩り炒め フルーツ缶	焼きそば 温野菜サラダ フルーツポンチ ジョア
夕食	米飯 清汁 蒸し魚のにんにくソース（パサ） 焼きなす. きんとき	米飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き じゃがいもの煮物 しそ昆布	米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め. やさしい豆 きゅうりの浅漬け	米飯 味噌汁 魚の昆布焼き（鯖） お麩とひき肉の玉子和え フルーツ缶	米飯 清汁 ねぎとろ 豆腐と隠元のそばろあん グレープ寒天	米飯 清汁 魚の塩焼き（鮭） 南瓜の甘煮. やわらかかつとびのおかか和え ～本日冬至です～	♪選択食♪ A:うなぎの蒲焼 B:天ぷら 米飯 味噌汁 茶碗蒸し 桜だいこん.
3時	クッキー 紅茶	くろ棒Ca お茶	フレッシュチョコケーキ 紅茶	ミニピーナッツパン お茶	かっぱえびせん お茶	♪クリスマス喫茶♪	黒糖饅頭 お茶
	エネルギー 1385kcal 蛋白質 45.6g 脂質 47.4g カルシウム 423mg 鉄 6.8mg 食塩 5.5g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 56.3g 脂質 30.2g カルシウム 442mg 鉄 5.9mg 食塩 11.3g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 43.3g 脂質 44.9g カルシウム 305mg 鉄 5.3mg 食塩 7.8g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 51.9g 脂質 42.5g カルシウム 505mg 鉄 6.4mg 食塩 8.2g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 47.9g 脂質 40.8g カルシウム 281mg 鉄 4.9mg 食塩 8.1g	エネルギー 1661kcal 蛋白質 52.6g 脂質 59.9g カルシウム 329mg 鉄 6.3mg 食塩 7.6g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 56.7g 脂質 43.5g カルシウム 577mg 鉄 6.1mg 食塩 9.6g

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）

期 間：2018/12/24～2018/12/30

	月	火	水	木	金	土	日
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] かに玉 ひじきの煮物 コーヒー牛乳	ホタテ風味おじや 枝豆そぼろ フルーツ缶 ヨーグルトいちご味	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ミートオムレツ ほうれん草とじゃこのお浸し コーヒー牛乳	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] だし巻卵 おさつサラダ リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] はんぺんと大根の煮物 梅干し オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ミックスベジタブル入スクランブルエッグ 赤しば漬 コーヒー牛乳	[パン食] 食パン オムレツ スープ [ごはん食] 米飯 納豆 味噌汁 [共通料理] 切干大根の煮物 リンゴジュース
昼食	米飯 清汁 魚のゴマみそ焼き（鯖） じゃが芋とコーンの煮物 きゅうり漬物	レーズンパンロール ふわふわ玉子スープ 鶏肉の和伊トースかけ ラタトゥイユ フルーツ缶 ♪クリスマス食♪	米飯 とろろ昆布汁 魚の塩こうじ焼き（鯖） 茄子とピーマンの味噌炒め フルーツ缶	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 シュウマイ 杏仁フルーツ	米飯 清汁 魚の西京漬け焼き（バス） ゆず入り芋きんとん 白菜と青菜のそぼろあんかけ	米飯 大根のスープ 豆腐入りイタリアンハンバーグ マカロニと卵のサラダ しそ昆布	あなご飯 ★郷土食★ 味噌汁 ～東京～ 高野豆腐の彩り煮 フルーツポンチ
夕食	米飯 白菜のスープ 豚肉のからし炒め 葉野菜の和風ドレッシング仕立て フルーツ缶	米飯 味噌汁 魚のしょうが焼き（あじ） 豆腐と隠元のそぼろあん 中華煮浸し	米飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き 春雨と椎茸の醤油炒め つぼ漬	米飯 味噌汁 煮魚（黄金カレイ） ほうれん草のお浸し きんとき	米飯 しじみ汁 豚肉のしょうが焼き なすの揚げ浸し フルーツ缶	米飯 味噌汁 魚の和風ステーキ（鮭） ほうれん草と人参の煮浸し オレンジ寒天	米飯 味噌汁 チキンの香りパン粉焼き ジャーマンポテト 奈良漬
3時	一口カステラ お茶	バナナケーキ 紅茶	ふるさとりんごケーキ 紅茶	しっとりまんじゅう お茶	シューエクレア 紅茶	ショコラプチケーキ お茶	パンケーキ 紅茶
	エネルギー 1357kcal 蛋白質 47.8g 脂質 42.1g カルシウム 439mg 鉄 5.3mg 食塩 7.8g	エネルギー 1377kcal 蛋白質 65.4g 脂質 44.6g カルシウム 424mg 鉄 5.8mg 食塩 6.9g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 54.6g 脂質 44.6g カルシウム 403mg 鉄 5.5mg 食塩 7.6g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 56.1g 脂質 26.5g カルシウム 400mg 鉄 7mg 食塩 8.8g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 43.4g 脂質 41.5g カルシウム 340mg 鉄 6.3mg 食塩 9.5g	エネルギー 1354kcal 蛋白質 56.7g 脂質 41.9g カルシウム 518mg 鉄 6.1mg 食塩 7.2g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 53.2g 脂質 33.3g カルシウム 337mg 鉄 6.2mg 食塩 8.3g

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）

期 間：2018/12/31～2019/1/6

	月	火	水	木	金	土	日
	31	1	2	3	4	5	6
朝食	ジャムサンド ポトフ フルーツ缶 コーヒー牛乳	米飯 お吸い物 おせち盛り合わせ おなかにエール	米飯 お吸い物 おせち盛り合わせ おなかにエール	米飯 味噌汁 寿厚焼玉子 菜の花おひたし オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] ミートオムレツ やわらかかつとヒジキのおかか和え リンゴジュース	食パン ポトフ 葉野菜の和風ドレッシング仕立て コーヒー牛乳	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] 麩のチャンプルー ツナとほうれん草の和え物 オレンジジュース
昼食	米飯 味噌汁 ゆで豚のごまだれかけ お麩とひき肉の玉子和え 春菊のお浸し	♪松華堂弁当♪ あけまして おめでとうございます。	米飯 お雑煮風 天ぷら ほうれん草とじゃこのお浸し フルーツ缶	カニ入り五目ちらし お吸い物 白菜と青菜のそぼろあんかけ りんご寒天	米飯 味噌汁 ポークチャップ かぼちゃと豆の甘煮 きゅうり漬物	米飯 清汁 魚の磯辺揚げ（バサ） 昆布の五目煮 フルーツ缶	牛丼 味噌汁 ポテトサラダ フルーツポンチ
夕食	月見そば 里芋の味噌そぼろ ジョア フルーツ缶	米飯 味噌汁 松風焼 かぶのうすくず煮 みかん	米飯 味噌汁 焼き魚（ホッケ） 六角里芋の煮物 やわらか羊羹	米飯 味噌汁 すき煮 温泉卵 フルーツポンチ	米飯 清汁 魚の粕漬け焼き（あじ） 豆腐の中華あん フルーツ缶	米飯 味噌汁 鶏肉の香味ソース 春雨と椎茸の醤油炒め 漬物	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き 白菜の煮びたし ソフト昆布佃煮
3時	窯焼チーズケーキ 紅茶	上用饅頭 お茶	やわらかおかし 甘酒	ショコラケーキ 紅茶	フルーツチェ 紅茶	厚切りカットバウム 紅茶	メープルプッチケーキ お茶
	エネルギー 1393kcal 蛋白質 60g 脂質 30.7g カルシウム 599mg 鉄 6.7mg 食塩 12g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 56.2g 脂質 22.1g カルシウム 414mg 鉄 7.2mg 食塩 8.2g	エネルギー 1365kcal 蛋白質 52.7g 脂質 17.1g カルシウム 461mg 鉄 5.6mg 食塩 8.5g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 62.9g 脂質 32.2g カルシウム 555mg 鉄 10.5mg 食塩 8.8g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 47.3g 脂質 43.2g カルシウム 324mg 鉄 5.4mg 食塩 8.4g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 54.1g 脂質 37.3g カルシウム 470mg 鉄 5.6mg 食塩 8.1g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 52.5g 脂質 39.9g カルシウム 371mg 鉄 7mg 食塩 7.9g