

1月献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食）

期 間：2019/1/1～2019/1/5

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			コーヒー牛乳 あんぱん	グレープジュース 米飯 おせち盛り合わせ 紅白なます 味噌汁（小松菜）	リンゴジュース 米飯 寿厚焼き玉子 黒豆の煮物 すまし汁	[共通料理] 牛乳 カニ風味厚焼き卵 菜の花のお浸し [パン食] 食パン スープ（わかめ） [ごはん食] 米飯 味噌汁（わかめ）	[共通料理] リンゴジュース ミートオムレツ 切干大根ゆず風味 [パン食] 食パン スープ（白菜） [ごはん食] 米飯 味噌汁（白菜）
昼食			♪お祝い膳♪	米飯 天ぷら 竹の子と鶏肉の煮物 胡瓜の浅漬け ★清汁（花麩・かいわれ大根）	鮭寿司 ★豆腐と隠元のそぼろあん 白桃缶 こづゆ（福島県）	★カレーライス ★温野菜サラダ フルーツカテル缶 ★ヤクルト	米飯 ★鮭のムニエル ★ほうれん草バター炒め ★昆布佃煮（ソフトデリ） ★野菜スープ
夕食			米飯 豆腐とひじきのつくね(ソフ) じゃがいもの高菜炒め ★桜だいこん 味噌汁（えのき）	米飯 ★魚の昆布焼き ★春雨と椎茸の醤油炒め みかん缶 ★味噌汁（ワカメ・生揚げ）	米飯 白菜と豚バラ肉の炒め煮 ひじきサラダ つぼ漬け 味噌汁（なめこ）	米飯 ★魚の照り焼き ★里芋の旨煮 青かつば漬 ★具沢山味噌汁	米飯 ★鶏肉南蛮焼き ★茄子の五目あん 黄桃缶 ★味噌汁（豆腐・葱）
3時			上用饅頭（干支）	いちごクレープ	栗かすてら饅頭	マクキ(チョコ)	カステラ
			エネルギー 1474kcal 蛋白質 69.9g 脂質 40.1g カルシウム 331mg 鉄 5.6mg 食塩 8.1g	エネルギー 1339kcal 蛋白質 50.6g 脂質 35g カルシウム 200mg 鉄 4.7mg 食塩 8.3g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 44.5g 脂質 33g カルシウム 188mg 鉄 5.6mg 食塩 7g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 45.7g 脂質 40.2g カルシウム 287mg 鉄 4.8mg 食塩 7.9g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 53.8g 脂質 35.6g カルシウム 150mg 鉄 3.9mg 食塩 5.3g

1月献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食）

期 間：2019/1/6～2019/1/12

	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	グレープジュース ロールパン キャベツとソーセージの炒め物 スープ（玉葱・ベーコン）	コーヒー牛乳 七草粥 厚焼き卵 味噌汁（絹さや）	[共通料理] グレープジュース オムレツ マカロニサラダ [パン食] 食パン スープ（もやし） [ごはん食] 米飯 味噌汁（もやし）	リンゴジュース フレンチトースト ごぼうサラダ スープ（大根・ベーコン）	[共通料理] 牛乳 ミートオムレツ 和風ナムル [パン食] 食パン スープ（豆苗） [ごはん食] 米飯 味噌汁（豆苗）	[共通料理] オレンジジュース ウィンナー玉子巻 ポテトサラダ [パン食] 食パン スープ（春菊） [ごはん食] 米飯 味噌汁（春菊）	[共通料理] リンゴジュース まるオムレツ 枝豆そぼろ [パン食] 食パン スープ（キャベツ） [ごはん食] 米飯 味噌汁（キャベツ）
昼食	きつねうどん ★中華煮浸し ★フルーツポンチ ★ジョア（いちご）	米飯 ★蒸し鶏の中華ソース ★豆腐と野菜の炒め物 しそ昆布 ★味噌汁（茄子）	米飯 ★魚の金山寺みそ焼き ★昆布とれんこんの煮物 フルーツ缶 ★かき玉汁	ちらし寿司 鶏肉と里芋のうま煮 若布とシラスの和え物 苺のムース あさりのすまし汁	米飯 ★チキンの香りパン粉焼き ★アスパラのカラフルソテー ★しば漬 ★キャベツのスープ	米飯 ★さばの味噌煮（S） ★ほうれん草とじゃこのお浸し ★桜だいこん ★清汁（花麩・かいわれ大根）	★親子丼 ★葉野菜のドレッシング仕立て ★フルーツポンチ ★味噌汁（茄子）
夕食	米飯 ★和風ハンバーグ ★ジャーマンポテト ★しば漬 ★味噌汁（まいたけ）	米飯 ★魚の粕漬焼き（あじ） ★五目煮豆 みかん缶 ★清汁	米飯 ★豚肉のしょうが焼き ★ほうれん草と人参の煮浸し つぼ漬 ★さつま汁	米飯 千草焼き ★オクラとホタテの中華和え 赤かっぱ漬 ★味噌汁（白菜・ニラ）	米飯 ★ほっけの塩こうじ焼き ★がんもの煮物 ★うぐいす豆 ★具沢山味噌汁	米飯 ★麻婆豆腐 ★中華春雨 マンゴー缶 ★ワカメスープ	米飯 鱈の幽庵焼き 根菜の炒め煮 胡瓜の浅漬 すまし汁（みつば）
3時	ロールケーキ	小倉あんパイ	プリン	ケーキ	★初詣★	バームクーヘン	乳菓まんじゅう
	エネルギー 1364kcal 蛋白質 47.5g 脂質 33.9g カルシウム 507mg 鉄 5.6mg 食塩 13g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 62.7g 脂質 41.1g カルシウム 321mg 鉄 4.8mg 食塩 9.6g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 49.5g 脂質 43.9g カルシウム 221mg 鉄 10.4mg 食塩 7.8g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 51.6g 脂質 43.6g カルシウム 325mg 鉄 6.3mg 食塩 9.7g	エネルギー 1377kcal 蛋白質 56.1g 脂質 37g カルシウム 296mg 鉄 4.2mg 食塩 7.9g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 47.4g 脂質 45.8g カルシウム 234mg 鉄 5.1mg 食塩 8.6g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 56.6g 脂質 33.7g カルシウム 168mg 鉄 5.1mg 食塩 8.6g

1月献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食）

期 間：2019/1/13～2019/1/19

	日	月	火	水	木	金	土
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	グレープジュース ロールパン ス克蘭ブルエッグ コンソメスープ	[共通料理] リンゴジュース オムレツ ★切干大根 [パン食] 食パン スープ（絹さや） [ごはん食] 米飯 スープ（絹さや）	[共通料理] オレンジジュース 厚焼き卵 ★ひじきの煮物 [パン食] 食パン スープ（豆苗） [ごはん食] 米飯 味噌汁（豆苗）	[共通料理] グレープジュース 野菜のカレー炒め マカロニサラダ [パン食] 食パン スープ（白菜） [ごはん食] 米飯 味噌汁（白菜）	[共通料理] オレンジジュース ミートオムレツ ごぼうサラダ [パン食] 食パン スープ（キャベツ） [ごはん食] 米飯 味噌汁（キャベツ）	[共通料理] 牛乳 肉団子甘酢あんかけ スパゲティーサラダ [パン食] 食パン スープ（もやし） [ごはん食] 米飯 味噌汁（もやし）	[共通料理] リンゴジュース カニ風味厚焼き卵 やさい豆 [パン食] 食パン スープ（絹さや） [ごはん食] 米飯 味噌汁（絹さや）
昼食	かき玉そば いなり寿司 若布とシラスの和え物 ★ジョア（いちご）	米飯 黄金カレーの煮付け 白和え 赤かつぱ漬 豚汁	★ハヤシライス ★温野菜サラダ ★フルーツポンチ ★ヤクルト	米飯 さんまの竜田揚げ 胡瓜とツナの酢の物 みかん缶 味噌汁（里芋）	米飯 鯖の塩焼き 納豆 錦糸和え 味噌汁（わかめ）	米飯 チキンのトマト煮 ★ガーリックポテト しそ昆布 ミルクスープ	米飯 鱈の西京焼き 筑前煮 黄桃缶 すまし汁（里芋）
夕食	米飯 豚肉の甘辛煮 湯豆腐 いんげんごま和え 味噌汁（わかめ）	米飯 青椒牛肉絲 白菜と揚げの煮浸し マンゴー缶 中華スープ（玉子）	米飯 鰯の山椒焼き ★南瓜の甘煮 青かつぱ漬 野菜と生揚げのみそ汁	米飯 つくね甘辛照焼き 切り昆布とさつま揚げの煮物 ★ほうれん草と人参の煮浸し すまし汁（春菊）	米飯 鶏肉と卵の酢煮 じゃがいもの高菜炒め りんご缶 あさりのすまし汁	米飯 むつの照焼き れんこんきんぴら オクラのお浸し 味噌汁（豆腐）	米飯 豚バラ大根 人参しりしり（沖縄県） ゆず皮入りほうれん草 味噌汁（なめこ）
3時	ぼたぼた焼き	マイケキ(パニ)	メロンムース	もみじ饅頭	やわらかおかき	クリームコンフェ	くろぼう
	エネルギー 1414kcal 蛋白質 52.1g 脂質 41g カルシウム 401mg 鉄 6.2mg 食塩 11.7g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 51.7g 脂質 40.8g カルシウム 275mg 鉄 5.1mg 食塩 8.1g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 46.1g 脂質 37.1g カルシウム 184mg 鉄 4.8mg 食塩 8.2g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 53.2g 脂質 46.2g カルシウム 261mg 鉄 6mg 食塩 7.5g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 52.8g 脂質 47.7g カルシウム 237mg 鉄 6.3mg 食塩 8.1g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 55.6g 脂質 46.2g カルシウム 338mg 鉄 3.3mg 食塩 8.8g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 52.7g 脂質 39.8g カルシウム 174mg 鉄 4mg 食塩 7.5g

1月献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食）

期 間：2019/1/20～2019/1/26

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	コーヒー牛乳 ロールパン キャベツとソーセージの炒め物 コンソメスープ	[共通料理] 牛乳 まるオムレツ ★白菜と青菜のそぼろあんかけ [パン食] 食パン スープ（豆苗） [ごはん食] 米飯 味噌汁（豆苗）	グレープジュース フレンチトースト インゲンとコーンのバター風味 スープ（大根）	[共通料理] オレンジジュース ウィンナー玉子巻 和風ナムル [パン食] 食パン スープ（南瓜） [ごはん食] 米飯 味噌汁（南瓜）	[共通料理] リンゴジュース オムレツ ごぼうサラダ [パン食] 食パン スープ（人参） [ごはん食] 米飯 味噌汁（人参）	[共通料理] 牛乳 なめ茸のスクランブルエッグ マカロニサラダ [パン食] 食パン スープ（白菜） [ごはん食] 米飯 味噌汁（白菜）	[共通料理] グレープジュース やわらかハンバーグ ★ジャーマンポテト [パン食] 食パン スープ（絹さや） [ごはん食] 米飯 味噌汁（絹さや）
昼食	★中華そば（みそ） ★シューマイ フルツカケル缶 ★ヤクルト	米飯 ★松風焼き ★里芋の旨煮 ★しば漬け ★味噌汁（茄子）	米飯 ★魚の塩こうじ焼き ★昆布とれんこんの煮物 ★桜だいこん ★味噌汁（まいたけ）	豚丼 カニカマの餡かけ豆腐 みかん缶 ★具沢山味噌汁	米飯 白身魚の煮付 明太子ぼてと 若布とシラスの和え物 味噌汁（小松菜）	米飯 肉豆腐 じゃこピーマン 胡瓜の浅漬け なめこのすまし汁	米飯 焼肉 ★中華春雨 黄桃缶 味噌汁（岩のり）
夕食	米飯 魚の卸煮 ブロッコリーと海老の塩炒め 金時豆 味噌汁（春菊）	★菜飯 ★おでん いんげんごま和え ★バナナ ★飲む野菜と果物（ピーチ）	米飯 鶏の治部煮 土佐和え ★ゆず入り栗きんとん すまし汁（卵豆腐）	米飯 白身魚のムニエル ★ラタトゥイユ ★昆布佃煮（ソフトデリ） コンソメスープ	米飯 牛肉とアスパラのオムレツ炒め ★中華煮浸し パイン缶 中華スープ（玉子）	[共通料理] 根菜の炒め煮 ★ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ★しじみの味噌汁 [A定食] ねぎとろ丼 [B定食] うな丼	わかめご飯 さけ大根粕煮（北海道） 金平ごぼう オクラのおかか和え すまし汁（卵豆腐）
3時	お饅頭（吹雪）	チョコケーキ	どら焼き（抹茶）	やわらかおかき	ウエハース	ミニパンケーキ	水ようかん（芋）
	エネルギー 1420kcal 蛋白質 57.8g 脂質 34.8g カルシウム 317mg 鉄 4.9mg 食塩 12.5g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 59.9g 脂質 36.5g カルシウム 420mg 鉄 6.4mg 食塩 9.2g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 50.4g 脂質 41.8g カルシウム 223mg 鉄 4.7mg 食塩 8.9g	エネルギー 1365kcal 蛋白質 46.1g 脂質 40.4g カルシウム 177mg 鉄 4.1mg 食塩 7.7g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 45.7g 脂質 50.2g カルシウム 167mg 鉄 5.1mg 食塩 7.3g	エネルギー 1305kcal 蛋白質 62.7g 脂質 40.4g カルシウム 489mg 鉄 7mg 食塩 8.6g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 52.3g 脂質 38.4g カルシウム 161mg 鉄 5.4mg 食塩 9.6g

1月献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食）

期 間：2019/1/27～2019/1/31

	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31		
朝食	オレンジジュース ロールパン スクランブルエッグ スープ（玉葱・ペーコン）	[共通料理] コーヒー牛乳 ミートオムレツ ポテトサラダ [パン食] 食パン スープ（菜の花） [ごはん食] 米飯 味噌汁（菜の花）	[共通料理] リンゴジュース 厚焼き卵 ★ひじきの煮物 [パン食] 食パン スープ（豆苗） [ごはん食] 米飯 味噌汁（豆苗）	[共通料理] グレープジュース まるオムレツ 菜の花のお浸し [パン食] 食パン スープ（キャベツ） [ごはん食] 米飯 味噌汁（キャベツ）	オレンジジュース フレンチトースト パンフキサラダ スープ（白菜）		
昼食	カレーうどん ★焼きなす みかん缶 ★ジョア（いちご）	米飯 助宗鱈のみそ焼き 筑前煮 つぼ漬け ★かき玉汁	ケチャップライス 白菜と豚肉のクリーム煮 フルーツカテル缶 ★ヤクルト	米飯 あじと切干大根の煮物 いんげん生姜炒め 茄子の浅漬け 味噌汁（わかめ）	麦ごはん 牛肉しぐれ煮 とろろ 和風ナムル すまし汁（みつば）		
夕食	★お楽しみメニュー★	米飯 鶏肉の照り焼き 湯豆腐 ★さつまいもとリンゴの甘煮 味噌汁（燕）	米飯 鯖のごま風味焼き ★五目煮豆 ★しば漬け 味噌汁（岩のり）	米飯 すきやき煮 温泉卵 若布とシラスの和え物 すまし汁（小松菜）	米飯 ★鯖の粕漬け焼き ★カブの煮物 ★昆布佃煮（ソフトデリ） 味噌汁（えのき）		
3時	ぼたぼた焼き	お饅頭(小麦)	ワッフル	今川焼(餡)	紅茶のムース		
	エネルギー 1432kcal 蛋白質 42.7g 脂質 30.4g カルシウム 392mg 鉄 4.3mg 食塩 12.9g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 58.9g 脂質 35.8g カルシウム 281mg 鉄 9.8mg 食塩 7.8g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 54.7g 脂質 45.9g カルシウム 224mg 鉄 4.5mg 食塩 8.3g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 57.8g 脂質 38.3g カルシウム 290mg 鉄 6.8mg 食塩 8.8g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 41.4g 脂質 51.6g カルシウム 200mg 鉄 4.3mg 食塩 7.1g		