

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

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：2019/1/7～2019/1/13

	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	七草粥 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] 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] とろっとまるオムレツ スパゲッティーサラダ コーヒー牛乳	食パン 野菜のスープ煮 フルーツ缶 おいしい いちごオ・レ	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] スクランブルエッグ 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] じゃが芋とベーコンの煮物 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 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 ほうれん草とじゃこのお浸し コーヒー牛乳
昼食	米飯 味噌汁 魚の南蛮漬け（バス） 卵と木耳の彩り炒め バナナ	しっぽくうどん（香川県） 高野豆腐の彩り煮 フルーツポンチ ヤクルト ★郷土食★	米飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト フルーツ缶	米飯 具沢山味噌汁 煮魚（白カ） 白菜と青菜のそぼろあんかけ バナナ	米飯 味噌汁 鶏つくね 南瓜の甘煮 浅漬け	ビビンバ丼 ワカメスープ 中華煮浸し 温泉卵	米飯 清汁 魚の照りやき（鯖） しっとり卵の花 フルーツ缶
夕食	米飯 コーンスープ チキンの香りパン粉焼き ポトとウイナー 赤しば漬	米飯 海苔の中華スープ 花しゅうまい さつまいもとリンゴの甘煮 桜だいこん	米飯 味噌汁 魚の香味焼き（ホッケ） 春雨と椎茸の醤油炒め きんとき	米飯 清汁 鶏肉南蛮焼き 茄子とピーマンの煮浸し ゆず入り芋きんとん	米飯 磯香汁 魚の利休焼き（バス） 昆布煮物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 海老入りぎせい豆腐 ひじきの煮物 フルーツ缶	米飯 味噌汁 ゆで豚のごまだれかけ さつまいも甘煮 きゅうり漬物
3時	黒糖饅頭 お茶	ハッピーターン お茶	プチシュークリーム お茶	井村屋ミニ肉まん お茶	おしるこ風 お茶 ～鏡開き～	クリームコンフェ 紅茶	ショコラブチケーキ お茶
	エネルギー 1374kcal 蛋白質 56.8g 脂質 31.1g カルシウム 458mg 鉄 5.6mg 食塩 5.7g	エネルギー 1367kcal 蛋白質 44g 脂質 32.6g カルシウム 277mg 鉄 5.4mg 食塩 12.7g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 53.4g 脂質 38.6g カルシウム 437mg 鉄 5.3mg 食塩 7.8g	エネルギー 1337kcal 蛋白質 57.6g 脂質 23.5g カルシウム 440mg 鉄 5.3mg 食塩 8.3g	蛋白質 50.2g 脂質 24.7g カルシウム 387mg 鉄 7.9mg 食塩 7.6g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 52.3g 脂質 38.5g カルシウム 341mg 鉄 8.2mg 食塩 7.7g	エネルギー 1317kcal 蛋白質 57.2g 脂質 29.8g カルシウム 475mg 鉄 6.2mg 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：2019/1/14～2019/1/20

	月	火	水	木	金	土	日
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	[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 梅干し オレンジジュース	[パン食] 食パン スープ 卵焼き [ごはん食] 米飯 味噌汁 味噌汁 卵焼き [共通料理] ポテトサラダ 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] ベーコンエッグ やわらか肉じゃが 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] はんぺんの卵とじ 梅びしお 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] やわらかハンバーグ ツナとほうれん草の和え物 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] 肉豆腐 ポテトサラダ オレンジジュース	[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] フルーツ缶 リンゴジュース
昼食	焼きそば 温野菜サラダ フルーツヨーグルトかけ アップル乳酸菌飲料	米飯 かき玉汁 鶏肉の照り焼き 茄子とピーマンの味噌炒め きゅうりの浅漬け	♪パンク♪	米飯 清汁 魚の磯辺揚げ（バス） ふろふき大根 フルーツ缶	米飯 中華コーンスープ 八宝菜 えびシュウマイ フルーツ缶	米飯 粕汁 ほっけ深味干し お麩とひき肉の玉子和え しば漬け	米飯 味噌汁 鶏の炒り煮 オレンジ寒天 漬物
夕食	米飯 味噌汁 煮魚（黄金かれい） なめらか豆乳がんともの含め煮 春雨サラダ 中華風	米飯 味噌汁 魚の山椒焼き（鯖） 豆腐と隠元のそばろあん フルーツ缶	米飯 味噌汁 魚のホイル焼き（鮭） 高野豆腐の彩り煮 赤しば漬	米飯 かぶのスープ ミートローフ ポトとウイナー ソフト昆布佃煮	米飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 切干大根の煮物 やさい豆	米飯 清汁 松風焼 じゃが芋とコーンの煮物 フルーツ缶	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き 卵と木耳の彩り炒め フルーツ缶
3時	ドームケーキ 紅茶	ミニ今川焼 お茶	ぼたぼた焼き お茶	ソフトクレープ 紅茶	しっかりと吹雪饅頭 お茶	フレッシュチョコケーキ お茶	ミニようかんロール お茶
	エネルギー 1406kcal 蛋白質 53.6g 脂質 33.6g カルシウム 344mg 鉄 5.7mg 食塩 10.1g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 57.3g 脂質 42.5g カルシウム 454mg 鉄 7.7mg 食塩 8.2g	エネルギー 1191kcal 蛋白質 46.6g 脂質 36.2g カルシウム 266mg 鉄 3.6mg 食塩 8.6g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 44.8g 脂質 42.3g カルシウム 316mg 鉄 6.7mg 食塩 9.2g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 60.6g 脂質 35.8g カルシウム 418mg 鉄 5.7mg 食塩 8.6g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 54.8g 脂質 34.4g カルシウム 363mg 鉄 6.2mg 食塩 7.5g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 64.3g 脂質 33.8g カルシウム 319mg 鉄 6.5mg 食塩 7.3g

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：2019/1/21～2019/1/27

	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	[パン食] 食パン スープ [ごはん食] 米飯 味噌汁 [共通料理] じゃが芋とベーコンの煮物 ソフト昆布佃煮 コーヒー牛乳	ジャムサンド 野菜のボルシチ風 フルーツ缶 リンゴジュース	[パン食] 食パン ほうれん草のスープ [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 マカロニサラダ 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] 肉詰めいなりの煮物 梅干し 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 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] オムレツ うの花 リンゴジュース	食パン クリームシチュー パンプキンサラダ コーヒー牛乳
昼食	米飯 青菜の中華スープ 麻婆豆腐 シュウマイ 杏仁フルーツ	米飯 味噌汁 焼肉風 はんぺんと昆布の煮物 フルーツ缶	米飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐の中華あん 奈良漬	月見そば 白菜とコンビーフの炒め物 バナナ ジョア	米飯 白菜のスープ 魚の和風ステーキ（バス） 桜えび入り和風パスタ しそ昆布	米飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ラタトゥイユ バナナ	五目ちらし 清汁 高野豆腐の彩り煮 フルーツポンチ
夕食	米飯 味噌汁 ねぎとろ 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し	米飯 清汁 魚の味噌煮（黄金かれい） 切干大根ごま和えゆず風味 きんとき	まいたけご飯 味噌汁 鶏のうめしそ焼き かぼちゃと豆の甘煮 フルーツ缶	米飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き（あじ） さつまもも甘煮 赤しば漬	米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 焼きなす フルーツ缶	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き 春雨と椎茸の醤油炒め きんとき	米飯 味噌汁 蒸し鶏の中華ソース ツナとほうれん草の和え物 グレープ寒天
3時	ミニクリームパン 紅茶	カステラ 紅茶	シューエクレア 紅茶	窯焼チーズケーキ お茶	やわらかおかし お茶	♪ホーム喫茶♪	ふるさとりんごケーキ 紅茶
	エネルギー 1337kcal 蛋白質 57g 脂質 32.1g カルシウム 524mg 鉄 6.9mg 食塩 9.1g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 45.9g 脂質 38.6g カルシウム 391mg 鉄 6.6mg 食塩 7.4g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 65.2g 脂質 36.7g カルシウム 337mg 鉄 5.7mg 食塩 8.1g	エネルギー 1343kcal 蛋白質 55.3g 脂質 27.3g カルシウム 514mg 鉄 7.8mg 食塩 13.1g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 45.2g 脂質 44.8g カルシウム 305mg 鉄 4.6mg 食塩 8.1g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 57.3g 脂質 52.1g カルシウム 338mg 鉄 6.6mg 食塩 7.6g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 52g 脂質 34.7g カルシウム 452mg 鉄 4.4mg 食塩 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）

期 間：2019/1/28～2019/2/3

	月	火	水	木	金	土	日
	28	29	30	31	1	2	3
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 葉野菜の和風ドレッシング仕立て 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 やわらかオクラとピーチのおかか和え リンゴジュース	[パン食] 食パン スープ 卵焼き [ごはん食] 米飯 味噌汁 卵焼き（ごはん食） [共通料理] ほうれん草のごま和え 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			
昼食	米飯 キャベツとワカメのスープ 鮭のムニエル ポテトとたらこのマヨ和え 桜だいこん	チキンカレー グリーンサラダ フルーツポンチ ジョア	中華そば（しょうゆ） シュウマイ フルーツ缶 ヤクルト	米飯 ふわふわ玉子スープ 和風ハンバーグ ジャーマンポテト しそ昆布			
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き なめらか豆乳がんもの含め煮 フルーツ缶	米飯 清汁 魚の金山寺みそ焼き（ホッケ） 里芋の鶏そぼろ煮 赤しば漬	米飯 清汁 豚肉とアスパラのからし炒め やさい豆 りんご寒天	米飯 味噌汁 魚の西京漬け焼き（鯖） ほうれん草と蒸し鶏の和え物 バナナ			
3時	井村屋ミニあんまん お茶	くろ棒 C a お茶	ミニクリームパン 紅茶	ミニたいやき お茶			
	エネルギー 1342kcal 蛋白質 58.4g 脂質 31.8g カルシウム 331mg 鉄 5.6mg 食塩 7.5g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 52.5g 脂質 24.3g カルシウム 666mg 鉄 6.8mg 食塩 8.6g	エネルギー 1348kcal 蛋白質 58.4g 脂質 32.6g カルシウム 395mg 鉄 5.4mg 食塩 7.5g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 53.3g 脂質 36.7g カルシウム 422mg 鉄 6.3mg 食塩 7.3g			