

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2021年12月01日(水) ～ 2021年12月07日(火)

	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月4日(土)	12月5日(日)	12月6日(月)	12月7日(火)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○ひきないり ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○キャベツとベーコンのソテー ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○味噌マヨネーズ和え ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さわら西京漬け焼き ○チンゲン菜のお浸し ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○白菜の炒め煮 ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナじゃが ○小松菜のお浸し ○しその実漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○旬の野菜甘酢あんかけ ○チンゲン菜の生姜和え ○キウイフルーツ ○バウムクーヘン	○カレーライス ○*福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○りんごフルーチェ ○せんべい	○米飯 ○肉豆腐 ○マカロニサラダ ○マンゴープリン ○あんドーナツ	○米飯 ○赤魚の煮付け ○キャベツの胡麻サラダ ○みかん ○チーズパパロアシュー	○米飯 ○豚肉と茸の彩り炒め ○温奴 ○りんご ○ワッフル	○米飯 ○マスのごましょうゆ焼き ○ジャーマンポテト ○パイナップル ○カステラ	○米飯 ○シチュー ○かぼちゃサラダ ○杏仁豆腐マゴースソース ○黒糖まんじゅう
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の卵とじ煮 ○ほうれん草コーンソテー ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○あじ梅みりん焼き ○春雨の中華サラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの七味焼き ○鶏肉と高野の炒め煮 ○野菜菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のタルタルがけ ○大根のピリ辛炒め ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○麻婆なす ○かかまとキャベツの炒め ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の照り煮 ○白菜と茸のポン酢風味 ○野菜菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○たらの山椒焼き ○マカロニサラダ ○りんごジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1673 kcal [タンパク質] 60.0 g [脂質] 39.3 g [炭水化物] 264.6 g [塩分] 8.1 g	[エネルギー] 1707 kcal [タンパク質] 62.4 g [脂質] 45.3 g [炭水化物] 255.5 g [塩分] 9.2 g	[エネルギー] 1767 kcal [タンパク質] 64.9 g [脂質] 63.4 g [炭水化物] 224.3 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1577 kcal [タンパク質] 58.9 g [脂質] 38.7 g [炭水化物] 219.7 g [塩分] 8.4 g	[エネルギー] 1677 kcal [タンパク質] 56.6 g [脂質] 57.9 g [炭水化物] 228.4 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1492 kcal [タンパク質] 68.0 g [脂質] 30.3 g [炭水化物] 227.9 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1672 kcal [タンパク質] 56.3 g [脂質] 38.9 g [炭水化物] 265.4 g [塩分] 7.5 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2021年12月08日(水) ～ 2021年12月14日(火)

	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)	12月11日(土)	12月12日(日)	12月13日(月)	12月14日(火)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○もやしカレーソテー ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○にらと卵の炒め ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツさっと煮 ○うずら豆の甘煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○チンゲン菜のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○ソーセージと野菜のソテー ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ひきないり ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○梅干 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○野菜コロッケ ○生揚げ炒り煮 ○オレンジ ○やわらかクッキー	○米飯 ○鶏の味噌漬け焼き ○三色浅漬け ○りんご ○ココアワッフル	○鶏肉の唐揚げ丼 ○スープ ○もやしと胡瓜和え物 ○みかん ○★複式献立の日★ ○ナポリタン ○やわらかおかき	○米飯 ○八宝菜 ○大根ほたてサラダ ○パイナップル ○抹茶パバロア	○米飯 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○長芋の梅しそ和え ○キウイフルーツ ○芋ようかん	○米飯 ○おろしハンバーグ ○ポテトサラダ ○りんご ○クリームパン	○麻婆丼 ○みそ汁 ○ﾌﾟﾛｯｸﾞｰかにかまｸﾞﾀﾞ ○ピーチフルーチェ ○★複式献立の日★ ○B: とんこつラーメン ○お茶まんじゅう
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○かに玉風 ○大根のきんぴら ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○さばのピリ辛漬け焼き ○じゃが芋の煮物 ○胡瓜の醤油漬け	○米飯 ○みそ汁 ○かれの磯辺焼き ○ほうれん草のゴマ和え ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○きのこポテトソテー ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○たらの塩麹漬け ○根菜の含め煮 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉入り野菜炒め ○ごぼうサラダ ○洋梨ヨーグルト和え	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○大根のたらこ炒め ○ヤクルト
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1502 kcal [タンパク質] 51.1 g [脂質] 36.9 g [炭水化物] 234.9 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1612 kcal [タンパク質] 71.1 g [脂質] 45.1 g [炭水化物] 219.7 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1839 kcal [タンパク質] 66.4 g [脂質] 55.4 g [炭水化物] 259.9 g [塩分] 12.5 g	[エネルギー] 1710 kcal [タンパク質] 56.6 g [脂質] 60.7 g [炭水化物] 228.0 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1586 kcal [タンパク質] 59.7 g [脂質] 40.5 g [炭水化物] 237.0 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1776 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂質] 55.2 g [炭水化物] 246.1 g [塩分] 8.1 g	[エネルギー] 1662 kcal [タンパク質] 71.0 g [脂質] 38.8 g [炭水化物] 249.7 g [塩分] 7.2 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2021年12月15日(水) ～ 2021年12月21日(火)

	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	12月18日(土)	12月19日(日)	12月20日(月)	12月21日(火)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○ほうれん草のお浸し ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○野菜炒め ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉詰めいなりの煮物 ○チンゲン菜のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さばの塩焼き ○白菜の中華煮 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○生揚げと小松菜の煮浸し ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○切干大根と高野の煮物 ○しば漬 ○牛乳
昼 食	○カレーライス ○*福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○みかん ○コーヒーゼリー	○米飯 ○鶏肉トマト煮 ○三色浅漬け ○カクテルゼリー ○バームクーヘン	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○豆腐のきのこあんかけ ○パイナップル ○せんべい	○かにちらし ○かき卵汁 ○ゆず浸し ○黄桃・キウイ ○あんドーナツ	○米飯 ○豚肉となすの炒め煮 ○酢の物(胡瓜・菊) ○アセロラゼリー ○チーズババロアシュー	○米飯 ○あじの梅煮 ○じゃが芋のソテー ○フルーチェ(ぶどう) ○ワッフル	○米飯 ○鶏肉のハーブ焼き ○じゃが芋と油麩の煮物 ○パイナップル ○カステラ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○マスの辛子醤油焼き ○卵豆腐 ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○回鍋肉 ○しらすおろし ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○ホキ味噌漬け焼き ○刻昆布の炒め煮 ○ぶどうジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麹炒め ○洋風玉子焼き ○胡瓜の醤油漬け	○米飯 ○みそ汁 ○おでん ○スパゲッティサラダ ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○肉じゃが ○白菜のもみ漬け ○ザーサイ	○米飯 ○みそ汁 ○たらちり鍋風 ○ブロッコリーと卵サラダ ○しそ昆布
栄養量目安	[エネルギー] 1614 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂質] 47.2 g [炭水化物] 230.6 g [塩分] 8.8 g	[エネルギー] 1525 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂質] 37.6 g [炭水化物] 231.6 g [塩分] 8.7 g	[エネルギー] 1568 kcal [タンパク質] 59.9 g [脂質] 36.9 g [炭水化物] 242.9 g [塩分] 8.2 g	[エネルギー] 1728 kcal [タンパク質] 61.0 g [脂質] 58.3 g [炭水化物] 230.5 g [塩分] 9.5 g	[エネルギー] 1645 kcal [タンパク質] 51.7 g [脂質] 55.2 g [炭水化物] 216.8 g [塩分] 8.6 g	[エネルギー] 1659 kcal [タンパク質] 61.8 g [脂質] 47.9 g [炭水化物] 239.3 g [塩分] 8.8 g	[エネルギー] 1547 kcal [タンパク質] 69.5 g [脂質] 30.4 g [炭水化物] 238.2 g [塩分] 7.2 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週間予定献立表 (さくら館)

期間： 2021年12月22日(水) ～ 2021年12月28日(火)

	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)	12月25日(土)	12月26日(日)	12月27日(月)	12月28日(火)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○根菜の煮物 ○かっぱ漬け ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○一口がんもの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○梅干 ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(サケ) ○キャベツの塩炒め ○桜漬け ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○アセージと野菜のソテー ○たくあん漬け ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○大根と竹輪の煮物 ○しば漬 ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○炒り豆腐 ○胡麻和え ○はりはり漬け ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○アセージと野菜のソテー ○梅干 ○牛乳
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ○チキンライス ○グラタンコロッケ ○アスパラサラダ ○キウイフルーツ ○★クリスマス会★ 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○鯖の味噌煮 ○筑前煮 ○バナナヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○かにピラフ ○コンソメスープ ○星型パンケーキ ○二色杏仁ゼリー ○★おすすめメニュー★ 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○麻婆豆腐 ○白菜と胡瓜のもみ漬 ○みかんブルーチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○かぶのあんかけ ○杏仁豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○ひのムニエルゆず添え ○マカロニサラダ ○キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ほたてご飯 ○天ぷら ○かぶと菊の酢の物 ○パイナップル
食	○季節の和菓子	○やわらかクッキー	○ホットケーキ	○ココアワッフル	○やわらかおかき	○抹茶ババロア	○芋ようかん
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○冬至かぼちゃ ○柚子なます ○★冬至メニュー★ 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○厚揚げの生姜そぼろ煮 ○わかめの青じそ和え ○野沢菜漬 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○中華スープ ○豚肉のキムチ炒め ○胡瓜のしその実漬け ○ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○かれの煮魚 ○ブロッコリーとベーコンのソテー ○うずら豆の目煮 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの塩焼き ○キャベツの味噌炒め ○ジョア 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と野菜の味噌煮 ○昆布茶和え ○白桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麹炒め ○蓮根のきんぴら ○かっぱ漬け
栄養目安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1578 kcal [たんぱく質] 58.1 g [脂質] 38.3 g [炭水化物] 242.7 g [塩分] 8.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1557 kcal [たんぱく質] 66.9 g [脂質] 40.7 g [炭水化物] 221.0 g [塩分] 7.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1624 kcal [たんぱく質] 52.1 g [脂質] 52.3 g [炭水化物] 225.5 g [塩分] 10.2 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1603 kcal [たんぱく質] 59.1 g [脂質] 48.1 g [炭水化物] 224.0 g [塩分] 6.4 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1587 kcal [たんぱく質] 57.9 g [脂質] 38.7 g [炭水化物] 241.8 g [塩分] 7.3 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1599 kcal [たんぱく質] 67.7 g [脂質] 45.8 g [炭水化物] 222.2 g [塩分] 7.2 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1710 kcal [たんぱく質] 54.4 g [脂質] 46.5 g [炭水化物] 261.3 g [塩分] 9.1 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週間予定献立表 (さくら館)

期間： 2021年12月29日(水) ～ 2022年01月04日(火)

	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○物々西京焼き ○フンゲン菜の和風ドレ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ひきないり ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○旬菜焼き ○ほうれん草のお浸し ○しそ昆布 ○牛乳				
昼 食	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○和ハヤと長芋の和え物 ○バナナヨーグルト ○クリームパン	○米飯 ○鶏肉のカレー炒め ○さつま芋のレーズン煮 ○アセロラジュレ ○お茶まんじゅう	○年越しそば ○筑前煮 ○白菜漬け ○みかん ○コーヒーゼリー				
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の卵とじ煮 ○春菊のごま和え ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○マスの塩焼き ○ブロッコリー胡麻ドレ ○杏仁フルーツ	○米飯 ○豚汁 ○おでん ○ごぼう炒め ○胡瓜の醤油漬け				
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1681 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂質] 44.5 g [炭水化物] 271.4 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1605 kcal [タンパク質] 64.5 g [脂質] 34.9 g [炭水化物] 251.0 g [塩分] 5.3 g	[エネルギー] 1580 kcal [タンパク質] 68.0 g [脂質] 34.0 g [炭水化物] 244.4 g [塩分] 13.7 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。