

# 週間予定献立表 (さくら館)

期間： 2022年10月01日(土) ～ 2022年10月07日(金)

	10月1日(土)	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ムとじゃが芋の炒め物 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○チンゲン菜のお浸し ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○刻昆布の炒め煮 ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○切干大根の煮物 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ひじき煮 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○キャベツと卵のソテー ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○がんと煮 ○チンゲン菜のお浸し ○たくあん漬け ○牛乳
<b>昼 食</b>	○米飯 ○竹のごましょうゆ焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○パイナップル  ○バウムクーヘン	○米飯 ○かに玉風 ○水菜サラダ ○オレンジ  ○せんべい	○米飯 ○白身魚マスタード焼き ○白菜とさつま揚げ炒り煮 ○黄桃缶  ○あんドーナツ	○米飯 ○焼き肉 ○ほうれん草なめ茸和え ○カクテルゼリー  ○チーズパバロアシュー	○カレーライス ○福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○ヨーグルトソースがけ  ○ワッフル	○米飯 ○鮭の青海苔マヨ焼き ○油麩の煮物 ○パイ  ○カステラ	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○ほうれん草わさび和え ○フルーツカクテル  ○黒糖まんじゅう
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁  ○鶏肉のさっぱり煮 ○キャベツ塩だれ和え ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁  ○ほっけのみりん焼き ○里芋のそぼろ煮 ○しば漬	○えびピラフ  ○ワカメきのコスープ  ○豆腐しゅうまい ○キャベツのみみ漬け	○米飯 ○みそ汁  ○サバのカレー焼き ○大根のスープ煮 ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁  ○煮込みハンバーグ ○春雨の中華サラダ ○はりはり漬け	○米飯 ○スープ  ○とり肉のねぎソースかけ ○キャベツ塩だれ和え ○ジョア	○米飯 ○みそ汁  ○かれの味噌焼き ○ジャーマンポテト ○金時豆
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1609 kcal [ タンパク質 ] 70.2 g [ 脂 質 ] 40.3 g [ 炭水化物 ] 252.0 g [ 塩 分 ] 8.7 g	[ エネルギー ] 1390 kcal [ タンパク質 ] 59.3 g [ 脂 質 ] 23.7 g [ 炭水化物 ] 238.6 g [ 塩 分 ] 10.4 g	[ エネルギー ] 1475 kcal [ タンパク質 ] 62.9 g [ 脂 質 ] 41.8 g [ 炭水化物 ] 221.8 g [ 塩 分 ] 8.1 g	[ エネルギー ] 1638 kcal [ タンパク質 ] 57.4 g [ 脂 質 ] 56.2 g [ 炭水化物 ] 227.0 g [ 塩 分 ] 7.9 g	[ エネルギー ] 1740 kcal [ タンパク質 ] 53.7 g [ 脂 質 ] 60.0 g [ 炭水化物 ] 255.6 g [ 塩 分 ] 11.4 g	[ エネルギー ] 1545 kcal [ タンパク質 ] 71.3 g [ 脂 質 ] 40.4 g [ 炭水化物 ] 230.7 g [ 塩 分 ] 7.0 g	[ エネルギー ] 1630 kcal [ タンパク質 ] 67.8 g [ 脂 質 ] 42.4 g [ 炭水化物 ] 233.4 g [ 塩 分 ] 8.9 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： 2022年10月08日(土) ～ 2022年10月14日(金)

	10月8日(土)	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○炒り煮 ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ウインナーソテー ○竹輪と大根の煮物 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○煮びたし ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○野菜炒め ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○青菜と油揚げの炒り煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○チンゲン菜のごま和え ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉詰めいなりの煮物 ○ジャーマンポテト ○しそ昆布 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○麻婆なす ○マカロニサラダ ○キウイフルーツ  ○やわらかクッキー	○米飯 ○赤魚の粕漬け焼き ○豚肉と舞茸のきんぴら ○オレンジ  ○ココアワッフル	○米飯 ○肉豆腐 ○大根とホタテの含め煮 ○いちごフルーチェ  ○やわらかおかき	○米飯 ○鮭の塩焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○アセロラジュレ  ○抹茶ババロア	○米飯 ○和風ハンバーグ ○キャベツの塩炒め ○黄桃・キウイ  ○芋ようかん	○米飯 ○肉じゃがコロケ ○ほうれん草のお浸し ○杏仁豆腐  ○クリームパン	○牛丼 ○清汁 ○もやしのナムル ○みかんフルーチェ ○★複式献立の日★ ○★めんの日★ ○B: 野菜タンメン  ○お茶まんじゅう
夕 食	○菜飯 ○みそ汁 ○ほっけみりん漬け焼き ○長芋の梅しそ和え ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉入り野菜炒め ○きゅうりの酢の物 ○豆昆布	○チャーハン ○ワカメきのこスープ ○豆腐しゅうまい ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○鶏の味噌漬け焼き ○豆腐のきのこあんかけ ○つぼ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鯖のごましょうゆ焼き ○ビーフソテー ○みそ漬け	○米飯 ○中華スープ ○回鍋肉 ○胡瓜のしその実漬け ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○温奴 ○野沢菜漬
栄養 量 目 安	[ 1杯分 ] 1483 kcal [ タンパク質 ] 57.0 g [ 脂 質 ] 47.7 g [ 炭水化物 ] 215.8 g [ 塩 分 ] 9.8 g	[ 1杯分 ] 1644 kcal [ タンパク質 ] 56.0 g [ 脂 質 ] 60.1 g [ 炭水化物 ] 221.5 g [ 塩 分 ] 8.0 g	[ 1杯分 ] 1525 kcal [ タンパク質 ] 55.6 g [ 脂 質 ] 44.5 g [ 炭水化物 ] 229.8 g [ 塩 分 ] 8.4 g	[ 1杯分 ] 1556 kcal [ タンパク質 ] 69.0 g [ 脂 質 ] 39.3 g [ 炭水化物 ] 238.8 g [ 塩 分 ] 7.9 g	[ 1杯分 ] 1597 kcal [ タンパク質 ] 57.3 g [ 脂 質 ] 49.2 g [ 炭水化物 ] 237.0 g [ 塩 分 ] 8.0 g	[ 1杯分 ] 1641 kcal [ タンパク質 ] 57.2 g [ 脂 質 ] 50.5 g [ 炭水化物 ] 242.4 g [ 塩 分 ] 6.7 g	[ 1杯分 ] 1416 kcal [ タンパク質 ] 56.6 g [ 脂 質 ] 33.0 g [ 炭水化物 ] 227.4 g [ 塩 分 ] 9.6 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： 2022年10月15日(土) ～ 2022年10月21日(金)

	10月15日(土)	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○ソーセージと野菜のソテー ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○かっぱ漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○キャベツさっと煮 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ウインナーソテー ○豆腐とひじきの炒り煮 ○豆昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきなすり ○かっぱ漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の西京焼き ○白菜とさつま揚げ炒り煮 ○桜漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○魚肉ソーセージケチャップソテー ○小松菜のお浸し ○みそ漬 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○サバの味噌煮 ○春雨の中華サラダ ○洋梨ヨーグルト和え  ○コーヒーゼリー	○米飯 ○グリルドチキンマトソース ○キャベツザーサイ和え ○パイ  ○バームクーヘン	○米飯 ○かれいの煮魚 ○洋風炒り豆腐 ○黄桃缶  ○せんべい	○月見丼 ○みそ汁 ○春菊のごま和え ○フルーチェ(ぶどう) ○★複式献立の日★ ○B: 月見うどん  ○あんドーナツ	○米飯 ○アジみりん焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○マンゴープリン  ○チーズババロアシュー	○米飯 ○えびフライ ○小松菜ツナ和え ○みかん缶  ○ワッフル	○米飯 ○かに玉風 ○長芋きざみとろろ ○キウイフルーツ  ○カステラ
夕 食	○カレーライス  ○*福神漬 ○うま塩サラダ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○さけハーブ焼き ○大根とほたての梅和え ○しその実漬	○米飯 ○みそ汁 ○鶏のみそバター焼き ○わさび和え ○はりはり漬	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけみりん漬焼き ○ポテトサラダ ○桜漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のオイスター煮 ○三色浅漬 ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁 ○エビ団子チリ風卵炒め ○酢の物 ○高菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○あじの唐揚げ野菜あん ○きゅうり漬 ○うぐいす豆
栄養 量 目 安	[ エネルギー ] 1732 kcal [ タンパク質 ] 64.6 g [ 脂 質 ] 56.3 g [ 炭水化物 ] 254.4 g [ 塩 分 ] 7.9 g	[ エネルギー ] 1475 kcal [ タンパク質 ] 63.7 g [ 脂 質 ] 37.0 g [ 炭水化物 ] 229.6 g [ 塩 分 ] 7.2 g	[ エネルギー ] 1431 kcal [ タンパク質 ] 67.6 g [ 脂 質 ] 32.8 g [ 炭水化物 ] 222.2 g [ 塩 分 ] 7.9 g	[ エネルギー ] 1828 kcal [ タンパク質 ] 66.6 g [ 脂 質 ] 72.2 g [ 炭水化物 ] 237.6 g [ 塩 分 ] 10.2 g	[ エネルギー ] 1669 kcal [ タンパク質 ] 60.3 g [ 脂 質 ] 55.0 g [ 炭水化物 ] 234.5 g [ 塩 分 ] 7.8 g	[ エネルギー ] 1506 kcal [ タンパク質 ] 51.2 g [ 脂 質 ] 42.6 g [ 炭水化物 ] 234.9 g [ 塩 分 ] 10.4 g	[ エネルギー ] 1330 kcal [ タンパク質 ] 46.2 g [ 脂 質 ] 17.2 g [ 炭水化物 ] 253.1 g [ 塩 分 ] 8.1 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： 2022年10月22日(土) ～ 2022年10月28日(金)

	10月22日(土)	10月23日(日)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりオムレツ ○金平ごぼう ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○切干大根の煮物 ○しその実漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○大根のツナ煮 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐揚げ ○ほうれん草のお浸し ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○切干大根と高野の煮物 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○青菜のベーコンソテー ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○ほきのごま味噌焼 ○バンバンジーサラダ ○パイン  ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○豚肉のケチャップ煮 ○白菜のみみ漬け ○フルーツカクテル  ○やわらかクッキー	○米飯 ○あじの梅煮 ○豚肉と舞茸のきんぴら ○バナナヨーグルト  ○ココアワッフル	○米飯 ○きのこハンバーグ ○ほうれん草の辛子和え ○オレンジ  ○やわらかおかき	○米飯 ○八宝菜 ○グリーンサラダ ○フルーチェ(ぶどう)  ○せんべい	○米飯 ○かれいのおろし煮 ○白菜の中華煮 ○パイン缶・キウイ  ○芋ようかん	○米飯 ○南瓜のチーズ包みコロッケ ○大根和風サラダ ○フルーツカクテル ○★おすすめメニュー★  ○クリームパン
夕 食	○米飯 ○みそ汁  ○鶏肉のさっぱり煮 ○ハムとじゃが芋の炒め物 ○はりはり漬け	○米飯 ○みそ汁  ○サバのねぎ味噌焼き ○根菜の含め煮 ○ジョア	○チャーハン  ○スープ  ○豆腐しゅうまい ○マリネサラダ	○米飯 ○みそ汁  ○たらの卵マネズミ焼き ○小松菜の和え物 ○ぶどうジュース	○米飯 ○みそ汁  ○鮭の塩焼き ○たまごサラダ ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁  ○鶏肉のカレー炒め ○豆腐とカニの卵とじ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁  ○サバの味噌煮 ○春雨サラダ ○たくあん漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1409 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂質] 23.3 g [炭水化物] 236.3 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1592 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂質] 50.0 g [炭水化物] 216.3 g [塩分] 8.2 g	[エネルギー] 1648 kcal [タンパク質] 62.5 g [脂質] 51.6 g [炭水化物] 235.8 g [塩分] 8.1 g	[エネルギー] 1325 kcal [タンパク質] 51.2 g [脂質] 28.6 g [炭水化物] 225.8 g [塩分] 8.3 g	[エネルギー] 1554 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂質] 48.6 g [炭水化物] 226.7 g [塩分] 8.1 g	[エネルギー] 1552 kcal [タンパク質] 77.1 g [脂質] 30.7 g [炭水化物] 250.8 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1634 kcal [タンパク質] 56.6 g [脂質] 50.8 g [炭水化物] 232.1 g [塩分] 8.1 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： 2022年10月29日(土) ～ 2022年11月04日(金)

	10月29日(土)	10月30日(日)	10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○ソーセージと野菜のソテー ○若布とアスパラのツツサダ ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○大根のツナ煮 ○ほうれん草のお浸し ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○じゃが芋のそぼろ煮 ○ふりかけ ○牛乳				
<b>昼 食</b>	○米飯 ○豚肉の卵とじ煮 ○水菜サラダ ○オレンジ  ○お茶まんじゅう	○米飯 ○鶏肉和風オシロイ ○スパサダ(ツナ) ○フルーツヨーグルト  ○クレープ	○五目ごはん ○鯖の塩焼き ○きのこ和え(ごま) ○かぼちゃプリン  ○コーヒーゼリー				
<b>夕 食</b>	○ハヤシライス ○わかめスープ ○レタスとコーンサラダ ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁 ○白身魚のピカタ ○小松菜のなめ茸和え ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○チンジャオロース ○中華風和え物 ○はりはり漬け				
<b>栄養 量 目安</b>	[ エネルギー ] 1592 kcal [ タンパク質 ] 53.7 g [ 脂 質 ] 53.1 g [ 炭水化物 ] 228.0 g [ 塩 分 ] 7.4 g	[ エネルギー ] 1441 kcal [ タンパク質 ] 65.4 g [ 脂 質 ] 32.9 g [ 炭水化物 ] 216.5 g [ 塩 分 ] 9.5 g	[ エネルギー ] 1635 kcal [ タンパク質 ] 60.4 g [ 脂 質 ] 57.2 g [ 炭水化物 ] 227.5 g [ 塩 分 ] 9.2 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。