

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2022年02月01日(火) ～ 2022年02月07日(月)

	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月5日(土)	2月6日(日)	2月7日(月)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○竹輪と大根の煮物 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○白菜のクリーム煮 ○桜漬け ○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 ○揚げ出し豆腐の甘辛煮 ○ほうれん草のお浸し ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○ひきないり ○しその実漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○大根そぼろ煮 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○つぼ漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○小松菜ツナ和え ○いちごフルーチェ ○バームクーヘン	○米飯 ○酢豚 ○ごまドレ和え ○黄桃・キウイ ○せんべい	○卵ロール・太巻寿司 ○清汁 ○炒り鶏 ○五目煮 ○みかん ○★節分★ ○季節の和菓子	○豚バラ味噌煮込み丼 ○清汁(椎茸・葱) ○ﾌﾟﾛｯｸﾞｰかにかまがﾀﾞ ○ヨーグルトソースがけ ○★複式献立の日★ ○B: 塩ラーメン ○あんドーナツ	○野菜カレー ○*福神漬 ○キャベツの胡麻サラダ ○白桃缶 ○チーズパバロアシュー	○米飯 ○たらの香草パン粉焼き ○煮物 ○パイナップル ○ワッフル	○米飯 ○サバの塩焼き ○大根と車麩のうま煮 ○オレンジ ○カステラ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○もやしのナムル ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけ梅ねぎ焼き ○大根の肉味噌がけ ○うぐいす豆	○米飯 ○みそ汁 ○すき焼き風煮 ○マカロニサラダ ○野菜菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○マスの塩焼き ○炒り豆腐 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のさっぱり煮 ○きゅうりの浅漬け ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○肉豆腐 ○蓮根のきんぴら ○しば漬	○米飯 ○みそ汁 ○焼き肉 ○温奴 ○りんごジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1827 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂 質] 62.0 g [炭水化物] 268.9 g [塩 分] 9.0 g	[エネルギー] 1674 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂 質] 44.7 g [炭水化物] 251.9 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1773 kcal [タンパク質] 73.0 g [脂 質] 54.4 g [炭水化物] 240.5 g [塩 分] 12.7 g	[エネルギー] 1690 kcal [タンパク質] 64.4 g [脂 質] 50.3 g [炭水化物] 236.7 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1329 kcal [タンパク質] 54.0 g [脂 質] 33.1 g [炭水化物] 179.5 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1609 kcal [タンパク質] 58.5 g [脂 質] 44.4 g [炭水化物] 234.5 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1724 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂 質] 50.4 g [炭水化物] 242.9 g [塩 分] 6.1 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02月08日(火) ～ 2022年02月14日(月)

	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)	2月12日(土)	2月13日(日)	2月14日(月)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(サケ) ○小松菜のお浸し ○野沢菜漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草なめ茸和え ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりオムレツ ○ムと村の草のパターナー ○金時豆 ○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 ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ウツ西京焼き ○白菜のクリーム煮 ○しその実漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○ごぼう炒め ○かっぱ漬け ○牛乳
昼 食	○ねぎとろ丼 ○清汁 ○大根とほたての梅和え ○黄桃缶 ○★複式献立の日★ OB: きつねうどん ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○たまごサラダ ○ブルーチェ(ぶどう) ○やわらかクッキー	○米飯 ○マスの辛子醤油焼き ○刻昆布の炒め煮 ○キウイフルーツ ○ココアワッフル	○米飯 ○肉じゃが ○春雨の炒め物 ○りんご ○やわらかおかき	○米飯 ○たらの青海苔マヨ焼き ○長芋の和え物 ○ヨーグルトソースがけ ○抹茶パバロア	○米飯 ○筑前煮 ○水菜サラダ ○みかん ○芋ようかん	○カレー風味ピラフ ○スープ ○ハートのハンバーグ ○杏仁フルーツ ○★バレンタインデーメニュー★ ○季節の和菓子
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけみりん漬け焼き ○マカロニサラダ ○たくあん漬け	○菜飯 ○みそ汁 ○おでん ○キャベツのそぼろ炒め ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の山椒風味焼き ○ジャーマンポテト ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鶏とアスパラ炒め ○大根とツマ揚げの煮物 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○グリルドチキントマトソース ○ポテトサラダ ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麴炒め ○豆腐のきのこあんかけ ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の香味ソース ○豚肉と舞茸のきんぴら ○高菜漬け
栄養 量目 安	[エネルギー] 1351 kcal [タンパク質] 64.1 g [脂質] 27.9 g [炭水化物] 203.6 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1713 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂質] 60.1 g [炭水化物] 221.7 g [塩分] 8.9 g	[エネルギー] 1621 kcal [タンパク質] 60.0 g [脂質] 44.1 g [炭水化物] 238.1 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1665 kcal [タンパク質] 67.7 g [脂質] 41.6 g [炭水化物] 244.6 g [塩分] 8.2 g	[エネルギー] 1524 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂質] 39.5 g [炭水化物] 222.1 g [塩分] 8.5 g	[エネルギー] 1653 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂質] 43.6 g [炭水化物] 246.5 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1571 kcal [タンパク質] 54.4 g [脂質] 41.2 g [炭水化物] 236.0 g [塩分] 9.8 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02月15日(火) ～ 2022年02月21日(月)

	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月19日(土)	2月20日(日)	2月21日(月)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ウインナーソテー ○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 ○ツナじゃが ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○竹輪と大根の煮物 ○高菜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○炒り豆腐 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ソーゼージと野菜のソテー ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○一口がんもの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の西京焼き ○豆腐とひじきの炒り煮 ○はりはり漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○八宝菜 ○酢の物 ○キウイフルーツ ○クリームパン	○米飯 ○白身魚フライ ○生姜酢和え ○オレンジ ○お茶まんじゅう	○米飯 ○シチュー ○ほうれん草わさび和え ○黄桃缶 ○コーヒーゼリー	○米飯 ○さわらの韓国風味噌焼 ○わかめの中華和え ○パイ ○バームクーヘン	○米飯 ○麻婆豆腐 ○春雨の和え物 ○カクテルゼリー ○せんべい	○米飯 ○赤魚のマヨネーズ焼き ○大根の中華炒め ○オレンジ ○あんドーナツ	○米飯 ○たらこホトコロッケ ○炒り豆腐 ○りんご ○★おすすめメニュー★ ○チーズパバロアシュー
夕 食	○ゆかりごはん ○みそ汁 ○鶏肉のパン粉焼き ○胡瓜のしその実漬け ○うぐいす豆	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のカレー炒め ○春雨サラダ ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○ごぼうの南蛮炒め ○しそ昆布	○わかめごはん(150g) ○みそ汁 ○かに豆腐 ○和え物 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○カイのみそバター焼き ○炒り鶏 ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○温奴 ○野沢菜漬	○菜飯 ○みそ汁 ○ふわふわ卵炒め ○ビーフソテー ○ジョア
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1648 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂 質] 47.6 g [炭水化物] 231.0 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1697 kcal [タンパク質] 57.9 g [脂 質] 52.1 g [炭水化物] 239.2 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1480 kcal [タンパク質] 52.0 g [脂 質] 23.8 g [炭水化物] 256.5 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1625 kcal [タンパク質] 65.4 g [脂 質] 45.3 g [炭水化物] 228.2 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1686 kcal [タンパク質] 65.8 g [脂 質] 42.5 g [炭水化物] 251.8 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1659 kcal [タンパク質] 58.5 g [脂 質] 56.4 g [炭水化物] 217.6 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1660 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂 質] 48.8 g [炭水化物] 232.4 g [塩 分] 9.9 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02月22日(火) ～ 2022年02月28日(月)

	2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)	2月25日(金)	2月26日(土)	2月27日(日)	2月28日(月)
朝食	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツとムヨ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐揚げ ○ジャーマンポテト ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉詰めいなりの煮物 ○ほうれん草のゴマ和え ○高菜漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○切干大根と高野の煮物 ○桜漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりオムレツ ○白菜のクリーム煮 ○かっぱ漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○大根と竹輪の煮物 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○キャベツとツナの和え物 ○のり佃煮 ○牛乳
昼食	○カレーライス ○*福神漬 ○コールスローサラダ ○みかんヨーグルト	○米飯 ○かれいの煮魚 ○ほうとう風(山梨) ○パイナップル	○米飯 ○豚肉の香味焼き ○含め煮 ○キウイフルーツ	○米飯 ○マスの塩焼き ○ミモザサラダ ○フルーツカクテル	○米飯 ○赤魚の照り焼き ○じゃが芋のスープ煮 ○オレンジ	○米飯 ○鶏肉カレー風味焼き ○菜の花のごまマヨ和え ○キウイフルーツ	○米飯 ○豚肉のケチャップ炒め ○大根和風サラダ ○マンゴープリン
夕食	○ワッフル	○カステラ	○黒糖まんじゅう	○やわらかクッキー	○ココアワッフル	○やわらかおかき	○抹茶ババロア
夕食	○米飯 ○みそ汁 ○白身魚ねぎ味噌焼き ○もやしのナムル ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○とり肉のねぎソースかけ ○大根とツツ揚げの煮物 ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○ホキ味噌漬焼き ○長芋の梅しそ和え ○はりはり漬	○米飯 ○みそ汁 ○炒り鶏 ○ブロッコリーとパプリカ炒め ○ぶどうジュース	○米飯 ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○彩りサラダ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○白身魚の梅あんかけ ○里芋みそ炒め ○高菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけのみりん焼き ○じゃが芋のそぼろ煮 ○ヤクルト
栄養量目安	[エネルギー] 1754 kcal [タンパク質] 65.8 g [脂質] 51.8 g [炭水化物] 247.9 g [塩分] 9.4 g	[エネルギー] 1557 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂質] 30.3 g [炭水化物] 246.5 g [塩分] 8.8 g	[エネルギー] 1481 kcal [タンパク質] 53.1 g [脂質] 34.2 g [炭水化物] 230.8 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1602 kcal [タンパク質] 70.2 g [脂質] 37.3 g [炭水化物] 222.4 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1574 kcal [タンパク質] 58.1 g [脂質] 38.7 g [炭水化物] 268.3 g [塩分] 8.4 g	[エネルギー] 1464 kcal [タンパク質] 60.9 g [脂質] 33.9 g [炭水化物] 224.3 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1624 kcal [タンパク質] 61.7 g [脂質] 45.3 g [炭水化物] 232.9 g [塩分] 6.4 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。