

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2022年03月01日(火) ～ 2022年03月07日(月)

	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)	3月6日(日)	3月7日(月)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○刻昆布の炒め煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○胡瓜の醤油漬け ○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 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○キャベツとピーマンのソテー ○かっぱ漬け ○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 ○とろろ芋 ○ひきないうり ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○白菜のクリーム煮 ○のり佃煮 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○マスのちゃんちゃん焼き ○かぼちゃの甘煮 ○りんご ○バームクーヘン	○米飯 ○アジみりん焼き ○春雨の中華サラダ ○ヨーグルトソースがけ ○せんべい	○鮭いくらちらし ○清汁 ○三色浅漬け ○花形三色ゼリー ○★ひな祭りメニュー★ ○季節の和菓子	○カレーライス ○*福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○パイン ○チーズババロアシュー	○米飯 ○サバの塩焼き ○キャベツの胡麻サラダ ○キウイフルーツ ○ワッフル	○米飯 ○豚肉と茸の彩り炒め ○かぼちゃサラダ ○パイナップル ○カステラ	○米飯 ○マスのごましょうゆ焼き ○じゃが芋のコンソメ煮 ○りんごフルーチェ ○黒糖まんじゅう
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のオイスター煮 ○たまごサラダ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の卵とじ煮 ○温奴 ○ザーサイ	○米飯 ○みそ汁 ○肉豆腐 ○マカロニサラダ ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの七味焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のタルタルがけ ○大根のピリ辛炒め ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○たらの梅みそ焼き ○かにかまサラダ ○フルーツヨーグルト	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の照り煮 ○ほうれん草なめ茸和え ○しその実漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1802 kcal [タンパク質] 63.8 g [脂 質] 52.5 g [炭水化物] 261.8 g [塩 分] 10.3 g	[エネルギー] 1617 kcal [タンパク質] 66.4 g [脂 質] 44.9 g [炭水化物] 225.7 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1636 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂 質] 47.4 g [炭水化物] 237.2 g [塩 分] 9.6 g	[エネルギー] 1716 kcal [タンパク質] 63.8 g [脂 質] 54.0 g [炭水化物] 229.1 g [塩 分] 9.5 g	[エネルギー] 1623 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂 質] 41.2 g [炭水化物] 231.5 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1675 kcal [タンパク質] 55.1 g [脂 質] 48.0 g [炭水化物] 242.5 g [塩 分] 8.3 g	[エネルギー] 1482 kcal [タンパク質] 64.8 g [脂 質] 31.5 g [炭水化物] 227.6 g [塩 分] 7.6 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03月08日(火) ～ 2022年03月14日(月)

	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)	3月13日(日)	3月14日(月)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ツナじゃが ○小松菜のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○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 ○焼き魚(サケ) ○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 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○ソーセージと野菜のソテー ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ひきなないり ○かつば漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○コーンロッケ ○生揚げと小松菜の煮浸し ○カクテルゼリー ○やわらかクッキー	○米飯 ○鶏肉のさっぱり煮 ○ポテトサラダ ○キウイフルーツ ○ココアワッフル	○米飯 ○鶏の味噌漬け焼き ○マカロニサラダ ○りんご ○やわらかおかき	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○豆腐のきのこあんかけ ○オレンジ ○抹茶ババロア	○米飯 ○八宝菜 ○大根ほたてサラダ ○パイナップル ○芋ようかん	○米飯 ○肉じゃが ○大根のきんぴら ○黄桃缶 ○クリームパン	○ゆかりごはん ○シチュー ○プロコラーかにかまサダ ○マンゴープリン ○ロールケーキ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○麻婆なす ○温奴 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○筑前煮 ○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 ○ホキ味噌漬け焼き ○ほうれん草のゴマ和え ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○かれいの磯辺焼き ○青菜の炒め物 ○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 ○ふわふわ卵炒め ○しらすおろし ○洋梨ヨーグルト和え
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1797 kcal [タンパク質] 56.6 g [脂質] 57.7 g [炭水化物] 250.6 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1575 kcal [タンパク質] 70.1 g [脂質] 39.1 g [炭水化物] 224.4 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1626 kcal [タンパク質] 71.9 g [脂質] 49.9 g [炭水化物] 213.0 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1636 kcal [タンパク質] 70.5 g [脂質] 44.5 g [炭水化物] 232.0 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1590 kcal [タンパク質] 54.4 g [脂質] 41.5 g [炭水化物] 243.0 g [塩分] 8.4 g	[エネルギー] 1615 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂質] 42.4 g [炭水化物] 236.2 g [塩分] 8.3 g	[エネルギー] 1738 kcal [タンパク質] 64.6 g [脂質] 46.6 g [炭水化物] 257.3 g [塩分] 7.3 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03月15日(火) ～ 2022年03月21日(月)

	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)	3月21日(月)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○ジャーマンポテト ○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 ○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 ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりオムレツ ○野菜炒め ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さばの塩焼き ○白菜のクリーム煮 ○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 ○しそ昆布 ○牛乳
昼 食	○牛丼 ○みそ汁 ○生姜酢和え ○フルーチェ(ぶどう) ○★複式献立の日★ ○B: 焼き肉ラーメン ○コーヒーゼリー	○米飯 ○豚肉と大豆のトマト煮 ○春雨サラダ ○パイナップル ○バームクーヘン	○米飯 ○えびフライ ○ごぼうサラダ ○オレンジ ○せんべい	○天津丼 ○スープ ○豚肉と舞茸のきんぴら ○白桃缶 ○★複式献立の日★ ○B: かき揚げ桜うどん ○あんドーナツ	○米飯 ○厚揚げの生姜そばろ煮 ○三色浅漬け ○りんご ○チーズババロアシュー	○米飯 ○豚肉となすの炒め煮 ○レタスとコーンサラダ ○アセロラゼリー ○ワッフル	○米飯 ○赤魚の粕漬け焼き ○南瓜のそぼろあん ○キウイフルーツ ○カステラ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○あじの唐揚げ野菜あん ○大根のたらこ炒め ○胡瓜の醤油漬け	○米飯 ○みそ汁 ○マスの辛子醤油焼き ○揚げなすのポン酢和え ○豆昆布	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○洋風玉子焼き ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○刻昆布の炒め煮 ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○回鍋肉 ○温奴 ○ぶどうジュース	○米飯 ○みそ汁 ○おでん ○キャベツの塩炒め ○つぼ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麴炒め ○白菜のみみ漬け ○豆昆布
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1448 kcal [タンパク質] 52.4 g [脂 質] 29.5 g [炭水化物] 236.3 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1708 kcal [タンパク質] 67.1 g [脂 質] 47.7 g [炭水化物] 244.5 g [塩 分] 6.0 g	[エネルギー] 1734 kcal [タンパク質] 55.8 g [脂 質] 51.3 g [炭水化物] 250.0 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1558 kcal [タンパク質] 66.7 g [脂 質] 43.3 g [炭水化物] 216.6 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 1634 kcal [タンパク質] 55.1 g [脂 質] 52.7 g [炭水化物] 221.4 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1582 kcal [タンパク質] 51.9 g [脂 質] 48.0 g [炭水化物] 224.2 g [塩 分] 8.7 g	[エネルギー] 1695 kcal [タンパク質] 62.8 g [脂 質] 49.6 g [炭水化物] 238.5 g [塩 分] 8.0 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。

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2022年03月22日(火) ～ 2022年03月28日(月)

	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)	3月28日(月)
朝 食	○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 ○温泉卵 ○ソーセージと野菜のソテー ○かつぱ漬 ○牛乳	○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	○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 ○納豆 ○根菜の煮物 ○たくあん漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(サケ) ○キャベツの塩炒め ○野沢菜漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○炒り豆腐 ○はりはり漬 ○牛乳
昼 食	○カレーライス ○*福神漬 ○カリフラワーのマリネ ○カクテルゼリー ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○夕の野菜甘酢あんかけ ○チンゲン菜の生姜和え ○みかん缶 ○やわらかクッキー	○米飯 ○サバの味噌煮 ○筑前煮 ○バナナヨーグルト ○ココアワッフル	○山菜御飯 ○菜の花コロケ ○大根サラダ ○みかんフルーチェ ○★おすすめメニュー★ ○やわらかおかき	○米飯 ○鶏肉のハーブ焼き ○じゃが芋と油麩の煮物 ○黄桃・キウイ ○クレープ	○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○かぶのあんかけ ○パイナップル ○芋ようかん	○米飯 ○鯖の山椒焼き ○揚げなすのみそがけ ○杏仁豆腐 ○クリームパン
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の卵とじ煮 ○スパゲッティサラダ ○たくあん漬	○米飯 ○みそ汁 ○親子煮 ○ほうれん草汁和え ○桜漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のキムチ炒め ○胡瓜のしその実漬 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子クリーム煮 ○白菜と若芽の生姜あえ ○はりはり漬	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○ブロッコリーとパインのソテー ○うずら豆の甘煮	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの塩焼き ○キャベツの味噌炒め ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と野菜の味噌煮 ○酢の物 ○白桃缶
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1949 kcal [タンパク質] 56.9 g [脂 質] 71.9 g [炭水化物] 260.8 g [塩 分] 8.9 g	[エネルギー] 1447 kcal [タンパク質] 66.9 g [脂 質] 34.0 g [炭水化物] 211.3 g [塩 分] 8.7 g	[エネルギー] 1702 kcal [タンパク質] 61.9 g [脂 質] 52.6 g [炭水化物] 231.7 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1463 kcal [タンパク質] 43.6 g [脂 質] 31.5 g [炭水化物] 245.4 g [塩 分] 8.7 g	[エネルギー] 1518 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂 質] 33.4 g [炭水化物] 227.3 g [塩 分] 6.0 g	[エネルギー] 1647 kcal [タンパク質] 63.8 g [脂 質] 42.1 g [炭水化物] 244.9 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1692 kcal [タンパク質] 73.9 g [脂 質] 46.4 g [炭水化物] 233.6 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。

週間予定献立表 (さくら館)

期間： 2022年03月29日(火) ～ 2022年04月04日(月)

	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	4月1日(金)	4月2日(土)	4月3日(日)	4月4日(月)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○ソーゼツと野菜のソテ ○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 ○とろろ芋 ○白菜とツナの炒り煮 ○つぼ漬 ○牛乳				
昼 食	○米飯 ○マスのムニエル外外添え ○さつま芋のレーズン煮 ○キウイフルーツ ○お茶まんじゅう	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○和牛と長芋の和え物 ○オレンジ ○コーヒーゼリー	○米飯 ○豚肉と春雨の甘辛炒め ○カメとツナのサラダ ○マンゴープリン ○ワッフル				
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麴炒め ○蓮根のきんぴら ○かつば漬	○米飯 ○みそ汁 ○おろし煮魚 ○きのこポテトソテー ○ぶどうジュース	○米飯 ○みそ汁 ○蒸たらの南蛮漬 ○カブの浅漬 ○ジョア				
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1680 kcal [タンパク質] 56.7 g [脂質] 50.7 g [炭水化物] 239.4 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1594 kcal [タンパク質] 57.7 g [脂質] 41.7 g [炭水化物] 268.1 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1629 kcal [タンパク質] 56.4 g [脂質] 42.0 g [炭水化物] 247.1 g [塩分] 6.0 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	[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。