

# 週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2022年07月01日(金) ～ 2022年07月07日(木)

	7月1日(金)	7月2日(土)	7月3日(日)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○炒り煮 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○白菜とツナの炒り煮 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五目厚焼き卵 ○仏とじゃが芋の炒め物 ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ごぼう炒め ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○切干大根の煮物 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ひじき煮 ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○チンゲン菜のお浸し ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳
<b>昼 食</b>	○米飯 ○鶏肉トマト煮 ○シーザーサラダ ○夏みかん缶  ○バームクーヘン	○米飯 ○アジの韓国風味噌焼き ○筑前煮 ○カクテルゼリー  ○せんべい	○米飯 ○麻婆なす ○青菜のゴマ和え ○ザーサイ  ○あんドーナツ	○米飯 ○竹のごましょうゆ焼き ○油麩の卵とじ ○パイナップル  ○チーズババロアシュー	○米飯 ○焼き肉 ○胡瓜の浅漬け ○黄桃缶  ○ワッフル	○米飯 ○白身魚フライ ○もみ漬け ○オレンジ ○★さくら納涼祭★  ○★さくら納涼祭★	○焼鮭ちらし ○清汁 ○オクラのおかか和え ○セタゼリー ○★セタメニュー★  ○すいかのロールケーキ
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○和風ハンバーグ ○冷奴 ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉と春雨の甘辛炒め ○ほうれん草の白和え ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○かわいいのムニエル ○肉じゃが ○かつば漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の甘酢だれがけ ○キャベツの胡麻サラダ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけのみりん焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○サバのカレー焼き ○キャベツの塩炒め ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○肉豆腐 ○酢の物 ○金時豆
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1496 kcal [ タンパク質 ] 61.0 g [ 脂 質 ] 32.4 g [ 炭水化物 ] 229.5 g [ 塩 分 ] 9.4 g	[ エネルギー ] 1684 kcal [ タンパク質 ] 68.1 g [ 脂 質 ] 44.6 g [ 炭水化物 ] 243.1 g [ 塩 分 ] 7.7 g	[ エネルギー ] 1676 kcal [ タンパク質 ] 53.4 g [ 脂 質 ] 57.4 g [ 炭水化物 ] 230.4 g [ 塩 分 ] 8.0 g	[ エネルギー ] 1633 kcal [ タンパク質 ] 71.1 g [ 脂 質 ] 38.1 g [ 炭水化物 ] 228.4 g [ 塩 分 ] 7.4 g	[ エネルギー ] 1571 kcal [ タンパク質 ] 56.2 g [ 脂 質 ] 45.3 g [ 炭水化物 ] 222.0 g [ 塩 分 ] 7.5 g	[ エネルギー ] 1487 kcal [ タンパク質 ] 51.7 g [ 脂 質 ] 44.7 g [ 炭水化物 ] 213.9 g [ 塩 分 ] 7.8 g	[ エネルギー ] 1582 kcal [ タンパク質 ] 58.1 g [ 脂 質 ] 39.7 g [ 炭水化物 ] 229.7 g [ 塩 分 ] 8.3 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07月08日(金) ～ 2022年07月14日(木)

	7月8日(金)	7月9日(土)	7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○キャベツと卵のソテー ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○刻昆布の炒め煮 ○桜漬け ○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 ○がんも煮 ○チンゲン菜のお浸し ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○青菜と油揚げの炒り煮 ○桜漬け ○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 ○つぼ漬け ○牛乳
<b>昼 食</b>	○米飯 ○カレーライス 包み揚げ ○水菜サラダ ○みかんヨーグルト ○★おすすすめメニュー★  ○やわらかクッキー	○カレーライス ○福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○すいか  ○ココアワッフル	○米飯 ○鮭の青海苔マヨ焼き ○ごぼうの南蛮炒め ○キウイフルーツ  ○やわらかおかき	○米飯 ○豚肉のマスタード焼き ○洋風炒り豆腐 ○黄桃缶  ○抹茶ババロア	○米飯 ○たらの卵マヨネーズ焼き ○ブロッコリーかにかまサダ ○マンゴープリン  ○芋ようかん	○米飯 ○豆腐のピリ辛炒め ○ほうれん草わさび和え ○パイナップル  ○クリームパン	○米飯 ○和風ハンバーグ ○キャベツの塩炒め ○黄桃・キウイ  ○お茶まんじゅう
<b>夕 食</b>	○米飯 ○玉子スープ ○鶏肉和風和シソソース ○アスパラの炒め物 ○ぶどうジュース	○米飯 ○スープ ○かれの味噌焼き ○ポテトサラダ ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○とり肉のねぎソースかけ ○キャベツのスープ煮 ○しそ昆布	○菜飯 ○みそ汁 ○あじの梅煮 ○和風卵焼き 副菜 ○ジョア	○チャーハン ○中華スープ ○錦糸シュウマイ ○きゅうりの酢の物	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけみりん漬け焼き ○ブロッコリーかにかまサダ ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鶏の味噌漬け焼き ○冷奴 ○ぶどうジュース
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1465 kcal [ タンパク質 ] 54.5 g [ 脂 質 ] 29.4 g [ 炭水化物 ] 240.4 g [ 塩 分 ] 7.8 g	[ エネルギー ] 1729 kcal [ タンパク質 ] 54.9 g [ 脂 質 ] 56.9 g [ 炭水化物 ] 241.1 g [ 塩 分 ] 10.3 g	[ エネルギー ] 1511 kcal [ タンパク質 ] 64.0 g [ 脂 質 ] 36.6 g [ 炭水化物 ] 221.1 g [ 塩 分 ] 9.3 g	[ エネルギー ] 1753 kcal [ タンパク質 ] 68.2 g [ 脂 質 ] 61.8 g [ 炭水化物 ] 227.8 g [ 塩 分 ] 8.6 g	[ エネルギー ] 1657 kcal [ タンパク質 ] 61.3 g [ 脂 質 ] 44.0 g [ 炭水化物 ] 250.0 g [ 塩 分 ] 8.0 g	[ エネルギー ] 1579 kcal [ タンパク質 ] 61.1 g [ 脂 質 ] 37.8 g [ 炭水化物 ] 239.6 g [ 塩 分 ] 8.4 g	[ エネルギー ] 1569 kcal [ タンパク質 ] 58.3 g [ 脂 質 ] 36.0 g [ 炭水化物 ] 243.8 g [ 塩 分 ] 6.5 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： 2022年07月15日(金) ～ 2022年07月21日(木)

	7月15日(金)	7月16日(土)	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(鯖) ○炒り煮 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○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 ○ほうれん草のお浸し ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○キャベツのスープ煮 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○ソーセージと野菜のソテー ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ウインナーソーテー ○豆腐とひじきの炒り煮 ○ふりかけ ○牛乳
<b>昼 食</b>	○牛丼 ○みそ汁 ○春菊のごま和え ○みかん缶 ○★複式献立の日★ ○冷やし中華  ○コーヒーゼリー	○カレーライス ○*福神漬 ○シーザーサラダ ○すいか  ○バームクーヘン	○米飯 ○竹のごましょうゆ焼き ○うま塩サラダ ○白桃ヨーグルト  ○せんべい	○米飯 ○八宝菜 ○もやしのナムル ○杏仁豆腐マゴ-ソース  ○あんドーナツ	○温玉しらす丼 ○清汁 ○彩りサラダ ○いちごフルーチェ ○★複式献立の日★ ○温玉しらすソーメン  ○チーズパバロアシュー	○米飯 ○鶏肉のさっぱり煮 ○冷奴 ○みかんヨーグルト  ○ワッフル	○米飯 ○赤魚の煮付け ○胡瓜とかぶの酢の物 ○オレンジ  ○カステラ
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子と野菜の黒酢アソ ○キャベツ塩だれ和え ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○たらの梅みそ焼き ○豆腐とカニの卵とじ ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○仏とじゃが芋の炒め物 ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○サバの味噌煮 ○お浸し ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鮭の塩焼き ○春雨の中華サラダ ○うぐいす豆	○米飯 ○みそ汁 ○ふわふわ卵炒め ○ほうれん草なめ茸和え ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子の中華風煮 ○かぼちゃの甘煮 ○つぼ漬け
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1937 kcal [ タンパク質 ] 72.0 g [ 脂 質 ] 37.7 g [ 炭水化物 ] 317.6 g [ 塩 分 ] 13.1 g	[ エネルギー ] 1613 kcal [ タンパク質 ] 64.1 g [ 脂 質 ] 39.6 g [ 炭水化物 ] 243.0 g [ 塩 分 ] 9.9 g	[ エネルギー ] 1483 kcal [ タンパク質 ] 64.9 g [ 脂 質 ] 27.8 g [ 炭水化物 ] 233.3 g [ 塩 分 ] 7.7 g	[ エネルギー ] 1672 kcal [ タンパク質 ] 62.8 g [ 脂 質 ] 52.2 g [ 炭水化物 ] 229.5 g [ 塩 分 ] 6.6 g	[ エネルギー ] 1896 kcal [ タンパク質 ] 78.5 g [ 脂 質 ] 45.1 g [ 炭水化物 ] 274.5 g [ 塩 分 ] 9.2 g	[ エネルギー ] 1505 kcal [ タンパク質 ] 65.2 g [ 脂 質 ] 33.8 g [ 炭水化物 ] 226.4 g [ 塩 分 ] 8.3 g	[ エネルギー ] 1537 kcal [ タンパク質 ] 55.8 g [ 脂 質 ] 34.2 g [ 炭水化物 ] 241.8 g [ 塩 分 ] 8.5 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： 2022年07月22日(金) ～ 2022年07月28日(木)

	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないうり ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○白菜とさつま揚げ炒り煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○魚肉ソーセージキャップソテー ○小松菜のお浸し ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりオムレツ ○ごぼう炒め ○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
昼 食	○うなぎちらし寿司 ○清汁 ○和みやと長芋の和え物 ○アセロラゼリー ○★土用の丑の日★  ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○鱈の野菜黒酢あん ○白菜とツナの炒り煮 ○フルーチェ(ぶどう)  ○やわらかクッキー	○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○長芋きざみとろろ ○キウイフルーツ  ○ココアワッフル	○米飯 ○サバのねぎ味噌焼き ○根菜の含め煮 ○オレンジ  ○やわらかおかし	○米飯 ○エビ団子チリ風卵炒め ○レタスとコーンサラダ ○フルーツカクテル  ○抹茶ババロア	○米飯 ○豚肉のオイスター煮 ○ブロッコリーかにかまサダ ○マンゴープリン  ○芋ようかん	○米飯 ○親子煮 ○もずくの酢の物 ○オレンジ  ○クリームパン
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚しゃぶの胡麻だれ ○酢の物 ○豆昆布	○米飯 ○みそ汁 ○鶏のみそバター焼き ○マカロニサラダ ○ぶどうジュース	○米飯 ○みそ汁 ○あじの唐揚げ野菜あん ○春雨マヨサダ ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○麻婆豆腐 ○ビーフンソテー ○ザーサイ	○米飯 ○みそ汁 ○たらの香草パン粉焼き ○マロニキャップソテー ○みそ漬け	○チャーハン ○ワカメきのこスープ ○豆腐しゅうまい ○ぶどうジュース	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの山椒味噌焼き ○オクラのおかか和え ○金時豆
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1777 kcal [タンパク質] 63.9 g [脂質] 60.6 g [炭水化物] 233.4 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1551 kcal [タンパク質] 66.7 g [脂質] 35.3 g [炭水化物] 231.5 g [塩分] 7.9 g	[エネルギー] 1604 kcal [タンパク質] 49.7 g [脂質] 50.4 g [炭水化物] 227.9 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1531 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂質] 41.4 g [炭水化物] 218.6 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1590 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂質] 39.4 g [炭水化物] 226.0 g [塩分] 8.5 g	[エネルギー] 1802 kcal [タンパク質] 58.2 g [脂質] 55.8 g [炭水化物] 260.3 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1505 kcal [タンパク質] 68.9 g [脂質] 28.8 g [炭水化物] 235.8 g [塩分] 7.8 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07月29日(金) ～ 2022年08月04日(木)

	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)
<b>朝 食</b>	○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 ○さわら西京漬け焼き ○白菜の炒め煮 ○つぼ漬け ○牛乳				
<b>昼 食</b>	○米飯 ○鮭の塩焼き ○かぼちゃサラダ ○洋梨ヨーグルト和え  ○お茶まんじゅう	○米飯 ○野菜コロッケ ○グリーンサラダ ○パイン缶・キウイ  ○コーヒーゼリー	○米飯 ○鶏肉和風おソッス ○スパサラダ(ツナ) ○オレンジ  ○アイス風デザート				
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のケチャップ煮 ○冷奴 ○野沢菜漬	○米飯 ○中華スープ ○白身魚のピカタ ○麻婆春雨 ○大根甘酢漬け	○米飯 ○みそ汁 ○回鍋肉 ○胡瓜のしその実漬け ○ジョア				
<b>栄養 量 目 安</b>	[エネルギー] 1653 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂質] 49.4 g [炭水化物] 229.6 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1664 kcal [タンパク質] 54.3 g [脂質] 46.3 g [炭水化物] 250.8 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1661 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂質] 48.6 g [炭水化物] 228.1 g [塩分] 6.9 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。