

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2020年10月01日(木) ～ 2020年10月07日(水)

	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)
朝 食	○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 ○ハムとじゃが芋の炒め物 ○高菜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○金平ごぼう ○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 ○肉団子 ○ひじき煮 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○切干大根の煮物 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○キャベツと卵のソテー ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○アジの韓国風味噌焼き ○筑前煮 ○カクテルゼリー ○季節の和菓子 10月	○米飯 ○鶏肉の甘酢だれがけ ○青菜のゴマ和え ○ザーサイ ○チョコパン	○米飯 ○ササのしょうゆ焼き ○肉じゃが ○パイナップル ○せんべい	○米飯 ○豚肉の卵とじ煮 ○酢の物 ○オレンジ ○水ようかん	○米飯 ○白身魚マスタード焼き ○奴豆腐 ○みかんヨーグルト ○ワッフル	○米飯 ○焼き肉 ○ほうれん草わさび和え ○カクテルゼリー ○はちみつパンゼリー	○米飯 ○鮭の青海苔マヨ焼き ○ごぼうの南蛮炒め ○パイ ○バウムクーヘン
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉と春雨の甘辛炒め ○もみ漬け ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○かれのムニエル ○油麴の卵とじ ○かっぱ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のさっぱり煮 ○菜の花の白和え ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけのみりん焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○しば漬	○米飯 ○みそ汁 ○麻婆なす ○水菜サラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○サバのカレー焼き ○キャベツのスープ煮 ○金時豆	○米飯 ○玉子スープ ○おろしハンバーグ ○アスパラの炒め物 ○ぶどうジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1596 kcal [タンパク質] 62.2 g [脂 質] 40.9 g [炭水化物] 234.7 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1510 kcal [タンパク質] 61.0 g [脂 質] 39.5 g [炭水化物] 218.2 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1609 kcal [タンパク質] 74.0 g [脂 質] 32.3 g [炭水化物] 246.4 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 1620 kcal [タンパク質] 58.3 g [脂 質] 39.3 g [炭水化物] 246.5 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1692 kcal [タンパク質] 58.1 g [脂 質] 57.0 g [炭水化物] 233.6 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1711 kcal [タンパク質] 61.7 g [脂 質] 50.8 g [炭水化物] 242.5 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1743 kcal [タンパク質] 64.1 g [脂 質] 46.4 g [炭水化物] 261.0 g [塩 分] 9.3 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： 2020年10月08日(木) ～ 2020年10月14日(水)

	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○刻昆布の炒め煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鮭の塩焼き ○炒り煮 ○たくあん漬け ○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 ○ウインナーソーテー ○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
昼 食	○カレーライス ○福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○洋梨ヨーグルト和え ○カステラ	○米飯 ○豆腐の卵とじ煮 ○ほうれん草なめ茸和え ○パイ ○お茶まんじゅう	○米飯 ○とり肉のねぎソースかけ ○マカロニサラダ ○キウイフルーツ ○チーズババロアシュー	○米飯 ○焼き肉 ○じゃが芋と油麩の煮物 ○白桃ヨーグルト ○マドレーヌ	○鶏飯 ○赤魚の煮付け ○切干大根の酢の物 ○カクテルゼリー ○◎九州フェアメニュー◎ ○ぶどうゼリー	○米飯 ○サケの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○洋梨ヨーグルト和え ○せんべい	○米飯 ○和風ハンバーグ ○キャベツの塩炒め ○黄桃・キウイ ○プリン
夕 食	○米飯 ○スープ ○かれいの味噌焼き ○ジャーマンポテト ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子と野菜の黒酢ア ○キャベツ塩だれ和え ○ジョア	○菜飯 ○みそ汁 ○和風卵焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉入り野菜炒め ○きゅうりの酢の物 ○りんごジュース	○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 ○鶏の味噌漬け焼き ○冷奴 ○つぼ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鯖のねぎ味噌焼き ○胡瓜とかぶの酢の物 ○野菜菜漬
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1725 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂 質] 49.6 g [炭水化物] 255.2 g [塩 分] 10.4 g	[エネルギー] 1609 kcal [タンパク質] 67.9 g [脂 質] 34.8 g [炭水化物] 251.2 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 1564 kcal [タンパク質] 59.5 g [脂 質] 42.7 g [炭水化物] 218.4 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1813 kcal [タンパク質] 54.2 g [脂 質] 59.7 g [炭水化物] 251.4 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1568 kcal [タンパク質] 54.7 g [脂 質] 33.9 g [炭水化物] 254.3 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1579 kcal [タンパク質] 66.6 g [脂 質] 36.3 g [炭水化物] 237.6 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1604 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂 質] 48.6 g [炭水化物] 218.9 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： 2020年10月15日(木) ～ 2020年10月21日(水)

	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)
朝 食	○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 ○チンゲン菜のお浸し ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○ソーセージと野菜のソー ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○キャベツさっと煮 ○梅干 ○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 ○ひきないり ○かつば漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○クリームコロッケ ○もやしのナムル ○杏仁豆腐 ○水ようかん	○米飯 ○赤魚の照り焼き ○長芋きざみとろろ ○キウイフルーツ ○はちみつモンゼリー	○米飯 ○サバの味噌煮 ○お浸し ○洋梨ヨーグルト和え ○ぶどうゼリー	○米飯 ○グリルドチキントマトソース ○ザーサイ豆腐サラダ ○パイ ○マロンワッフル	○米飯 ○豚肉のマスタード焼き ○洋風炒り豆腐 ○黄桃缶 ○バームクーヘン	○親子丼 ○みそ汁 ○春菊のごま和え ○フルーチェ(ぶどう) ○★複式献立の日★ OB: 月見うどん ○抹茶かん	○米飯 ○豚肉のオイスター煮 ○三色浅漬け ○マンゴープリン ○せんべい
夕 食	○米飯 ○中華スープ ○回鍋肉 ○胡瓜のしその実漬け ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子の中華風煮 ○ハムとじゃが芋の炒め物 ○ジョア	○カレーライス ○*福神漬 ○うま塩サラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○サケの塩焼き ○彩りサラダ ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○かれいの煮魚 ○わさび和え ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけみりん漬け焼き ○ポテトサラダ ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○たら柚味噌焼き ○酢の物 ○ヤクルト
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1612 kcal [タンパク質] 43.6 g [脂 質] 41.2 g [炭水化物] 257.4 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1487 kcal [タンパク質] 53.7 g [脂 質] 26.9 g [炭水化物] 246.6 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1707 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂 質] 51.3 g [炭水化物] 244.8 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1504 kcal [タンパク質] 67.0 g [脂 質] 32.8 g [炭水化物] 224.2 g [塩 分] 5.8 g	[エネルギー] 1728 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂 質] 55.3 g [炭水化物] 238.2 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1655 kcal [タンパク質] 72.1 g [脂 質] 41.5 g [炭水化物] 240.5 g [塩 分] 9.3 g	[エネルギー] 1592 kcal [タンパク質] 58.6 g [脂 質] 42.1 g [炭水化物] 236.4 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： 2020年10月22日(木) ～ 2020年10月28日(水)

	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の西京焼き ○白菜とさつま揚げ炒り煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○魚肉ソーセージ'ケチャップ'ソー ○小松菜のお浸し ○みそ漬け ○牛乳	○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
昼 食	○米飯 ○鶏のみそバター焼き ○マカロニサラダ ○オレンジ ○クリームパン	○牛丼 ○清汁 ○若布とアスパラのツツサダ ○いちごフルーチェ ○★複式献立の日★ ○B: 豚骨ラーメン ○ワッフル	○米飯 ○豚肉のケチャップ煮 ○もやしと胡瓜の和え物 ○オレンジ ○はちみつレモンゼリー	○米飯 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○白菜のみも漬け ○フルーツカクテル ○バームクーヘン	○米飯 ○あじの梅煮 ○豚肉と舞茸のきんぴら ○キウイフルーツ ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○きのこハンバーグ ○ほうれん草の辛子和え ○オレンジ ○ワッフル	○松茸ご飯 ○えびフライ ○浅漬け(胡瓜・生姜) ○フルーツヨーグルト ○あんドーナツ
夕 食	○五目ごはん ○みそ汁 ○かに玉 ○きゅうり漬け ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○あじの唐揚げ野菜あん ○春雨マヨサラダ ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○サバのねぎ味噌焼き ○根菜の含め煮 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○ほきの香草焼き ○マカロニケチャップソー ○みそ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○かぼちゃの甘煮 ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○たらの卵マヨネーズ'焼き ○ザーサイ豆腐サラダ ○うぐいす豆	○米飯 ○みそ汁 ○サケの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○野沢菜漬
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1606 kcal [タンパク質] 66.1 g [脂 質] 36.7 g [炭水化物] 242.5 g [塩 分] 10.2 g	[エネルギー] 1487 kcal [タンパク質] 52.8 g [脂 質] 38.7 g [炭水化物] 223.4 g [塩 分] 9.3 g	[エネルギー] 1675 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂 質] 48.0 g [炭水化物] 237.6 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1622 kcal [タンパク質] 56.5 g [脂 質] 42.5 g [炭水化物] 232.5 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1594 kcal [タンパク質] 69.7 g [脂 質] 34.4 g [炭水化物] 244.8 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1450 kcal [タンパク質] 53.8 g [脂 質] 33.4 g [炭水化物] 236.1 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1552 kcal [タンパク質] 51.4 g [脂 質] 41.5 g [炭水化物] 226.0 g [塩 分] 7.9 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： 2020年10月29日(木) ～ 2020年11月04日(水)

	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)
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 ○ソーセージと野菜のソテー ○若布とアスパラのソテー ○胡瓜の醤油漬 ○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 ○桜漬 ○牛乳				
昼 食	○米飯 ○鶏肉のみぞれ煮 ○グリーンサラダ ○パイン缶・キウイ ○季節のゼリー 10月	○米飯 ○サバの味噌煮 ○小松菜の和え物 ○オレンジ ○せんべい	○米飯 ○南瓜のチーズ包みコロッケ ○もやしの辛子和え ○フルーツカクテル ○★フェアメニュー★ ○かぼちゃプリン				
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○たらの梅みそ焼き ○豆腐とカニの卵とじ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の卵とじ煮 ○もずくの酢の物 ○りんごジュース	○ハヤシライス ○*福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○ヤクルト				
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1538 kcal [タンパク質] 66.3 g [脂 質] 30.4 g [炭水化物] 240.2 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1665 kcal [タンパク質] 59.7 g [脂 質] 47.5 g [炭水化物] 239.2 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1601 kcal [タンパク質] 48.7 g [脂 質] 45.7 g [炭水化物] 232.0 g [塩 分] 8.4 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。