

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2019年01月14日(月) ～ 2019年01月20日(日)

	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)	1月20日(日)
朝 食	○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 ○大豆と芋の野菜ソテー ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○キャベツさっと煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○チンゲン菜のお浸し ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりチーズエッグ ○ソーセージと野菜のソテー ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ポークシューマイ ○白菜の中華煮 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○根菜の煮物 ○かっぱ漬け ○牛乳
昼 食	○五目ごはん ○肉豆腐 ○かぶと菊のもみ漬け ○みかん ○ババロア	○米飯 ○酢豚 ○もやしのナムル ○りんごのコンポート ○ココアワッフル	○米飯 ○メンチカツ ○柚子なます ○黄桃・キウイ ○どらやき	○米飯 ○鶏肉カレー風味焼き ○白菜と帆立の煮物 ○みかん ○バームクーヘン	○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○かぼちゃサラダ ○洋梨ヨーグルト和え ○ぶどうゼリー	○米飯 ○鯖のゆず味噌煮 ○大根と帆立の和え物 ○りんご ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○グリルチキン トマトソース ○温奴 ○ムース ○マロンワッフル
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけみりん漬け焼き ○タラモサラダ ○ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○鶏の味噌漬け焼き ○春菊と菊のごま和え ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○かぶのそぼろ煮 ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○鯖の梅みそ焼き ○豆腐とカニの卵とじ ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○鮭のムニエルタル添え ○うま塩サラダ ○つぼ漬け	○カレーライス ○福神漬 ○レタスと貝割れのサラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○金目鯛マスタード焼き ○プロッコリのミルク煮 ○しば漬
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1707 kcal [タンパク質] 58.4 g [脂 質] 49.6 g [炭水化物] 245.2 g [塩 分] 9.0 g	[エネルギー] 1618 kcal [タンパク質] 53.8 g [脂 質] 44.3 g [炭水化物] 242.2 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1512 kcal [タンパク質] 54.0 g [脂 質] 27.1 g [炭水化物] 254.1 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1653 kcal [タンパク質] 77.9 g [脂 質] 37.5 g [炭水化物] 240.7 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1821 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂 質] 66.3 g [炭水化物] 236.8 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1747 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂 質] 54.0 g [炭水化物] 251.8 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1511 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂 質] 37.6 g [炭水化物] 225.9 g [塩 分] 6.3 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： 2019年01月21日 (月) ～ 2019年01月27日 (日)

	1月21日 (月)	1月22日 (火)	1月23日 (水)	1月24日 (木)	1月25日 (金)	1月26日 (土)	1月27日 (日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚 (鮭) ○ソーセージと野菜のソテー ○豆昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○豆腐とひじきの炒り煮 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ひきなないり ○桜漬け ○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 ○かつぱ漬け ○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 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりオムレツ ○豆腐とひじきの炒り煮 ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○大根のツナ煮 ○桜漬け ○牛乳
昼 食	○ゆかりごはん ○かれいの煮魚 ○チーズポテトサラダ ○黄桃・キウイ ○抹茶かん	○ねぎとろ丼) A ○みそ汁 ○キャベツ塩だれ和え ○みかん A-2-X-B ○ロールケーキ	○米飯 ○石狩鍋風 ○オクラと湯葉のお浸し ○りんごのコンポート ○オレンジゼリー	○米飯 ○回鍋肉 ○柚子なます ○バナナヨーグルト ○せんべい	○うなぎとせりのちらし) A ○清汁 ○かぶ漬け ○マンゴープリン B ○小豆ミルクかん	○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 ○豚肉のごまみそ煮 ○白菜のもみ漬け ○みかん ○レアチーズ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○焼き肉 ○めかぶおくら ○ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○鱈の卵マヨネーズ焼き ○枝豆とザーサイ豆腐ソテー ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のオイスター煮 ○酢の物 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鮭のみそバター焼き ○五目煮 ○きゅうり漬け	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚のさらさ蒸し ○シルバーサラダ ○みそ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○さばの梅みそ焼き ○豆腐の中華煮 ○ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○たらの香草パン粉焼き ○チキんクリーム煮 ○べったら漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1771 kcal [タンパク質] 58.2 g [脂 質] 61.5 g [炭水化物] 235.2 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1539 kcal [タンパク質] 74.4 g [脂 質] 37.3 g [炭水化物] 218.4 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1664 kcal [タンパク質] 62.8 g [脂 質] 47.8 g [炭水化物] 236.4 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1590 kcal [タンパク質] 65.3 g [脂 質] 41.8 g [炭水化物] 230.3 g [塩 分] 9.5 g	[エネルギー] 1657 kcal [タンパク質] 70.5 g [脂 質] 46.0 g [炭水化物] 224.6 g [塩 分] 10.0 g	[エネルギー] 1802 kcal [タンパク質] 65.2 g [脂 質] 54.5 g [炭水化物] 254.4 g [塩 分] 10.7 g	[エネルギー] 1641 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂 質] 50.4 g [炭水化物] 224.3 g [塩 分] 7.7 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2019年01月28日（月） ～ 2019年02月03日（日）

	1月28日（月）	1月29日（火）	1月30日（水）	1月31日（木）	2月1日（金）	2月2日（土）	2月3日（日）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ゆめし大根煮 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○大豆とツナの野菜ソテー ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○竹輪と大根の煮物 ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○白菜とツナの炒り煮 ○赤かつば漬け ○牛乳			
昼 食	○米飯 ○鮭の塩焼き ○野菜コンソメ煮 ○りんごブルーチェ ○プリン	○チキンライス ○コンソメスープ ○グラタン ○白桃・黄桃 ○ストロベリーババロア	○まぐろ丼 ○こづゆ ○お浸し（ゆきな） ○二色杏仁ゼリー ○★月末御膳★ ○ワインゼリー	○米飯 ○ほっけの旨辛焼き ○シーザーサラダ ○カクテルゼリー ○チーズババロアシュール			
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子の中華風煮 ○マカロニサラダ ○みそ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○ぶりの照り焼き ○おろしとめかぶ和え ○ヤクルト	○チャーハン ○ワカメきのこスープ ○豆腐しゅうまい ○ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○かに玉 ○もやしと納豆のナムル ○ジョア			
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1581 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂 質] 41.7 g [炭水化物] 230.6 g [塩 分] 8.3 g	[エネルギー] 1692 kcal [タンパク質] 51.7 g [脂 質] 52.8 g [炭水化物] 247.7 g [塩 分] 9.0 g	[エネルギー] 1555 kcal [タンパク質] 76.4 g [脂 質] 30.1 g [炭水化物] 238.0 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1621 kcal [タンパク質] 68.7 g [脂 質] 40.3 g [炭水化物] 231.5 g [塩 分] 7.9 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

*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。