

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2021年11月01日(月) ～ 2021年11月07日(日)

	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)	11月7日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○じゃが芋のそぼろ煮 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○竹輪と大根の煮物 ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○白菜とツナの炒り煮 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○桜漬け ○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 ○にらと卵の炒め ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○小松菜のお浸し ○野沢菜漬 ○牛乳
昼 食	○五目ごはん ○さんまの塩焼き ○きのこと和え(ごま) ○りんご ○バーモクーヘン	○米飯 ○鯖のごましょうゆ焼き ○さつま芋サラダ ○洋なし缶 ○ミニエクレア	○米飯 ○酢豚 ○仏と納豆草のバターソース ○黄桃・キウイ ○あんドーナツ	○米飯 ○★北海道男しゃくコロッケ ○オクラとツナの和え物 ○オレンジ ○チーズババロアシュー	○米飯 ○サケの塩焼き ○煮物 ○ヨーグルトソースがけ ○ワッフル	○キーマカレーライス ○*福神漬 ○キャベツの胡麻サラダ ○白桃缶 ○カステラ	○米飯 ○ほきのごま味噌焼 ○春雨と野菜の旨煮 ○カクテルゼリー ○黒糖まんじゅう
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○チンジャオロース ○中華風和え物 ○はりはり漬け	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○うの花 ○ジョア	○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 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○かに玉風 ○アスパラの炒め物 ○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 ○冬瓜含め煮 ○しば漬
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1701 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂 質] 58.3 g [炭水化物] 226.0 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1817 kcal [タンパク質] 61.2 g [脂 質] 59.5 g [炭水化物] 240.7 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1686 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂 質] 46.6 g [炭水化物] 246.2 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1734 kcal [タンパク質] 54.6 g [脂 質] 59.7 g [炭水化物] 230.4 g [塩 分] 11.2 g	[エネルギー] 1488 kcal [タンパク質] 59.6 g [脂 質] 25.2 g [炭水化物] 248.5 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1666 kcal [タンパク質] 63.9 g [脂 質] 34.6 g [炭水化物] 256.0 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1502 kcal [タンパク質] 51.1 g [脂 質] 30.4 g [炭水化物] 247.9 g [塩 分] 7.1 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： 2021年11月08日(月) ～ 2021年11月14日(日)

	11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)	11月14日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ソーセージと野菜のソテー ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○高野と枝豆の卵とじ ○じゃが芋のそぼろ煮 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○ハムと杓苳草のバターソテー ○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 ○納豆 ○白菜の中華煮 ○しその実漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○麻婆なす ○甘酢和え ○オレンジ ○★回転寿司★さくら ○やわらかクッキー	○米飯 ○とり肉のねぎソースかけ ○野菜のかにあんかけ ○フルーツカクテル ○ココアワッフル	○米飯 ○サバの塩焼き ○大根と車麩のうま煮 ○ピーチフルーチェ ○やわらかおかき	○米飯 ○鮭の味噌焼き ○刻昆布の炒め煮 ○キウイフルーツ ○★回転寿司★さくら ○抹茶パバロア	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○春雨の中華サラダ ○パイ ○芋ようかん	○米飯 ○タラの味噌マヨ焼き ○長芋の和え物 ○りんご ○クリームパン	○米飯 ○ほっけ梅ねぎ焼き ○さつま芋の含め煮 ○オレンジ ○お茶まんじゅう
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○かれの煮魚 ○ジャーマンポテト ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○ほうの野菜甘酢あんかけ ○含め煮 ○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 ○ヨーグルトいちごソース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の山椒風味焼き ○たまごサラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○さわらの韓国風味噌煮 ○ポテトサラダ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○グリルドチキントマトソース ○わかめの中華和え ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麴炒め ○スパゲティサラダ ○たくあん漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1632 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂 質] 51.2 g [炭水化物] 227.6 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1590 kcal [タンパク質] 66.9 g [脂 質] 33.0 g [炭水化物] 228.9 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1600 kcal [タンパク質] 59.2 g [脂 質] 41.5 g [炭水化物] 235.9 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1605 kcal [タンパク質] 58.6 g [脂 質] 47.3 g [炭水化物] 226.2 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1774 kcal [タンパク質] 70.4 g [脂 質] 41.9 g [炭水化物] 289.3 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1469 kcal [タンパク質] 61.1 g [脂 質] 31.7 g [炭水化物] 226.5 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1641 kcal [タンパク質] 58.4 g [脂 質] 44.4 g [炭水化物] 237.5 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： 2021年11月15日(月) ～ 2021年11月21日(日)

	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)	11月21日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○ごぼう炒め ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(サケ) ○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 ○野菜ソテー ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ソーセ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
昼 食	○山賊丼 ○ほうとう風(山梨) ○野沢菜漬 ○ヨーグルトソースがけ ○★郷土料理 長野★ ○コーヒーゼリー	○深川丼 ○スープ ○大根とほたての梅和え ○キウイフルーツ ○★複式献立の日★ OB: きつねうどん ○バームクーヘン	○カレーライス ○*福神漬 ○コールスローサラダ ○オレンジ ○ミニエクレア	○米飯 ○豚肉のケチャップ炒め ○春雨の炒め物 ○黄桃缶 ○あんドーナツ	○豚バウ味噌煮込み丼 ○清汁(椎茸・葱) ○ほうれん草の和え物 ○りんごフルーチェ ○★複式献立の日★ OB: 塩ラーメン ○チーズパバロアシュー	○米飯 ○麻婆豆腐 ○春雨の和え物 ○キウイフルーツ ○★通所めん★ ○茄子とトマトのパスタ ○ワッフル	○米飯 ○赤魚のマヨネーズ焼き ○大根の中華炒め ○オレンジ ○カステラ
夕 食	○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	○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 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○おろしハンバーグ ○生姜酢和え ○ジョア	○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	○米飯 ○みそ汁 ○鶏とアスパラ炒め ○かぼちゃの甘煮 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○カレ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 ○野菜ジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1589 kcal [タンパク質] 64.9 g [脂 質] 42.0 g [炭水化物] 226.0 g [塩 分] 9.5 g	[エネルギー] 1524 kcal [タンパク質] 66.6 g [脂 質] 31.6 g [炭水化物] 234.1 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1819 kcal [タンパク質] 61.4 g [脂 質] 58.2 g [炭水化物] 248.6 g [塩 分] 10.0 g	[エネルギー] 1564 kcal [タンパク質] 49.1 g [脂 質] 38.3 g [炭水化物] 245.8 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1710 kcal [タンパク質] 68.5 g [脂 質] 52.6 g [炭水化物] 223.7 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 2000 kcal [タンパク質] 76.6 g [脂 質] 55.6 g [炭水化物] 288.7 g [塩 分] 9.0 g	[エネルギー] 1652 kcal [タンパク質] 58.6 g [脂 質] 52.2 g [炭水化物] 225.8 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： 2021年11月22日(月) ～ 2021年11月28日(日)

	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)	11月28日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○豆腐とひじきの炒り煮 ○はりはり漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の西京焼き ○キャベツとハム和え ○野沢菜漬 ○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 ○高菜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○切干大根と高野の煮物 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりオムレツ ○金平ごぼう ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○大根と竹輪の煮物 ○しば漬 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○シチュー ○ハムと料理草のバターソテー ○りんご ○季節の和菓子	○米飯 ○八宝菜 ○酢の物 ○みかんヨーグルト ○やわらかクッキー	○米飯 ○メンチカツ ○じゃが芋のくず煮 ○パイナップル ○ココアワッフル	○米飯 ○炒り鶏 ○レタスとコーンサラダ ○みかん缶 ○やわらかおかき	○米飯 ○サケの塩焼き ○マカロニサラダ ○フルーツカクテル ○抹茶ババロア	○米飯 ○赤魚の照り焼き ○じゃが芋のスープ煮 ○オレンジ ○芋ようかん	○米飯 ○とり肉のカレー風味焼き ○スナック和風マヨがけ ○キウイフルーツ ○クリームパン
夕 食	○菜飯 ○みそ汁 ○ふんわり団子チリ炒め ○ビーフンソテー ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のさっぱり煮 ○もやしのナムル ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○白身魚ねぎ味噌焼き ○マカロニサラダ ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○炒り豆腐 ○しば漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の香味焼き ○含め煮 ○ぶどうジュース	○米飯 ○みそ汁 ○煮込みハンバーグ ○彩りサラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○サのちゃんちゃん焼き ○もやしのナムル ○りんごジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1606 kcal [タンパク質] 67.9 g [脂 質] 35.8 g [炭水化物] 246.8 g [塩 分] 10.0 g	[エネルギー] 1578 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂 質] 42.6 g [炭水化物] 221.5 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1546 kcal [タンパク質] 51.8 g [脂 質] 28.7 g [炭水化物] 259.3 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1444 kcal [タンパク質] 65.5 g [脂 質] 25.7 g [炭水化物] 227.7 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1698 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂 質] 51.4 g [炭水化物] 222.4 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1636 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂 質] 32.4 g [炭水化物] 299.8 g [塩 分] 9.0 g	[エネルギー] 1533 kcal [タンパク質] 56.8 g [脂 質] 34.7 g [炭水化物] 240.1 g [塩 分] 6.2 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： 2021年11月29日(月) ～ 2021年12月05日(日)

	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月4日(土)	12月5日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○キャベツとツナの和え物 ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○刻昆布の炒め煮 ○桜漬け ○牛乳					
昼 食	○米飯 ○ほっけのみりん焼き ○大根和風サラダ ○パン ○お茶まんじゅう	○米飯 ○白身魚フライ ○豆腐のきのこあんかけ ○ヨーグルトソースがけ ○コーヒーゼリー					
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麹炒め ○じゃが芋のスープ煮 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と大根の甘辛煮 ○たまごサラダ ○ザーサイ					
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1654 kcal [タンパク質] 61.4 g [脂 質] 45.2 g [炭水化物] 238.6 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1596 kcal [タンパク質] 58.2 g [脂 質] 43.9 g [炭水化物] 233.7 g [塩 分] 7.7 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	[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。