

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2021年09月01日 (水) ～ 2021年09月07日 (火)

	9月1日 (水)	9月2日 (木)	9月3日 (金)	9月4日 (土)	9月5日 (日)	9月6日 (月)	9月7日 (火)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○さわら西京漬け焼き ○ほうれん草のゴマ和え ○はりはり漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉詰めいなりの煮物 ○ハムとじゃが芋の炒め物 ○ふりかけ ○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 ○ポテトサラダ ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○竹輪と大根の煮物 ○しば漬 ○牛乳	○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 ○つぼ漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚肉のオイスター炒め ○さつまいもサラダ ○パン ○抹茶かん	○米飯 ○北海道北見コロッケ ○モロヘイヤと長芋の和え物 ○オレンジ ○★おすすめメニュー★ ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○大根としらすの酢の物 ○フルーツカクテル ○やわらかおかき	○米飯 ○赤魚の照り焼き ○小松菜と油揚げの炒り煮 ○マンゴープリン ○アイス風デザート	○米飯 ○オニオンバター和風ハンバーグ ○チーズ 南瓜サラダ ○白桃ヨーグルト ○紅茶ケーキ	○米飯 ○麻婆なす ○冷奴 ○オレンジ ○ワッフル	○米飯 ○アジみりん焼き ○春雨の中華サラダ ○パン ○あんパン
夕 食	○菜飯 ○みそ汁 ○かに玉風 ○トマトサラダ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○八宝菜 ○三色浅漬け ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○カレイのみそバター焼き ○胡瓜のしその実漬け ○りんごジュース	○米飯 ○コンソメスープ ○鶏肉のカレー炒め ○彩りサラダ ○かつば漬け	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉と大根の酢炒め ○野菜のソテー ○ザーサイ	○米飯 ○みそ汁 ○さんまの塩焼き ○大根和風サラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のケチャップ炒め ○がんと青菜の煮浸し ○しその実漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1754 kcal [タンパク質] 53.4 g [脂 質] 53.3 g [炭水化物] 259.2 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1647 kcal [タンパク質] 53.5 g [脂 質] 42.3 g [炭水化物] 257.5 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1714 kcal [タンパク質] 56.4 g [脂 質] 47.2 g [炭水化物] 236.2 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1572 kcal [タンパク質] 66.8 g [脂 質] 42.2 g [炭水化物] 224.8 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1749 kcal [タンパク質] 60.4 g [脂 質] 58.8 g [炭水化物] 237.5 g [塩 分] 9.5 g	[エネルギー] 1709 kcal [タンパク質] 63.5 g [脂 質] 58.0 g [炭水化物] 223.7 g [塩 分] 5.8 g	[エネルギー] 1655 kcal [タンパク質] 59.6 g [脂 質] 47.2 g [炭水化物] 238.1 g [塩 分] 8.2 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09月08日 (水) ～ 2021年09月14日 (火)

	9月8日 (水)	9月9日 (木)	9月10日 (金)	9月11日 (土)	9月12日 (日)	9月13日 (月)	9月14日 (火)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○ひきないうり ○かつば漬け ○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 ○納豆 ○キャベツとベーコンのソテー ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○高野と枝豆の卵とじ ○味噌マヨネーズ和え ○梅干 ○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 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○白菜の炒め煮 ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナじゃが ○小松菜のお浸し ○たらこ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○赤魚の煮付け ○酢の物 ○白桃缶 ○せんべい	○米飯 ○ほうの野菜甘酢あんかけ ○マカロニサラダ ○キウイフルーツ ○★めんの日★ ○とんこつ醤油ラーメン ○バームクーヘン	○三色丼 ○清汁 ○チンゲン菜の生姜和え ○マンゴープリン ○★複式献立の日★ ○ミートスパゲティ ○ミニエクレア	○米飯 ○お肉のごましょうゆ焼き ○ジャーマンポテト ○カクテルゼリー ○カステラ	○米飯 ○豚肉と茸の彩り炒め ○奴豆腐 ○フルーチェ (ぶどう) ○ココアワッフル	○米飯 ○かれの煮魚 ○キャベツの胡麻サラダ ○トマト ○芋ようかん	○天津丼 ○みそ汁 ○ブロッコリーにかまがら ○アセロラジュレ ○★複式献立の日★ ○塩焼きそば ○カップケーキ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のさっぱり煮 ○白菜とさつま揚げ炒め ○りんごジュース	○カレーライス ○* 福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○フルーツヨーグルト	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの七味焼き ○じゃが芋のそぼろ煮 ○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 ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○たらの梅みそ焼き ○かぼちゃサラダ ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○棒棒鶏ソースがけ ○野菜としらすの炒め物 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○ホキ味噌漬け焼き ○大根のきんぴら ○野菜ジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1494 kcal [タンパク質] 62.0 g [脂 質] 23.4 g [炭水化物] 248.9 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 2306 kcal [タンパク質] 83.9 g [脂 質] 61.6 g [炭水化物] 333.7 g [塩 分] 19.0 g	[エネルギー] 2506 kcal [タンパク質] 77.2 g [脂 質] 115.6 g [炭水化物] 269.6 g [塩 分] 12.4 g	[エネルギー] 1605 kcal [タンパク質] 65.7 g [脂 質] 38.5 g [炭水化物] 240.1 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1563 kcal [タンパク質] 53.9 g [脂 質] 46.0 g [炭水化物] 225.3 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1619 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂 質] 30.2 g [炭水化物] 233.7 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 2158 kcal [タンパク質] 82.7 g [脂 質] 54.9 g [炭水化物] 319.4 g [塩 分] 12.5 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： 2021年09月15日(水) ～ 2021年09月21日(火)

	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)	9月19日(日)	9月20日(月)	9月21日(火)
朝 食	○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 ○さけフレーク ○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 ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ひきないり ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ウインナーソテー ○高野と枝豆の卵とじ ○梅干 ○牛乳
昼 食	○栗ごはん ○天ぷら ○炊き合わせ ○ぶどう ○★敬老会メニュー★ ○季節の和菓子	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○グリーンサラダ ○ヨーグルトいちごソース ○せんべい	○米飯 ○クリームコロッケ ○ほうれん草のゴマ和え ○オレンジ ○チーズババロアシュー	○米飯 ○八宝菜 ○大根ほたてサラダ ○黄桃・キウイ ○あんドーナツ	○米飯 ○たらの塩麹漬け ○長芋の梅しそ和え ○夏みかん缶 ○コーヒゼリー	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○しらすおろし ○キウイフルーツ ○ミニエクレア	○たけのこご飯 ○サケの幽庵焼き ○かぼちゃの甘煮 ○カクテルゼリー ○お茶まんじゅう
夕 食	○チャーハン ○中華スープ ○豆腐しゅうまい ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○さばのピリ辛漬け焼き ○れんこん炒り煮 ○胡瓜の醤油漬け	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○じゃが芋の煮物 ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○おろし豆腐野菜ハンバーグ ○ポテトサラダ ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○中華風冷奴 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○かれの磯辺焼き ○青菜の炒め物 ○洋梨ヨーグルト和え	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子の中華風煮 ○かにかマとキャベツの炒め ○りんごジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1731 kcal [タンパク質] 67.1 g [脂 質] 50.8 g [炭水化物] 244.2 g [塩 分] 8.8 g	[エネルギー] 1594 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂 質] 41.9 g [炭水化物] 253.6 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1502 kcal [タンパク質] 55.7 g [脂 質] 34.2 g [炭水化物] 230.5 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1668 kcal [タンパク質] 50.3 g [脂 質] 49.8 g [炭水化物] 247.9 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1534 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂 質] 45.4 g [炭水化物] 211.9 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1672 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂 質] 55.0 g [炭水化物] 216.7 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1613 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂 質] 34.5 g [炭水化物] 258.7 g [塩 分] 9.4 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： 2021年09月22日(水) ～ 2021年09月28日(火)

	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)	9月26日(日)	9月27日(月)	9月28日(火)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○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 ○野菜炒め ○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 ○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 ○胡瓜の醤油漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(サケ) ○白菜の中華煮 ○かっぱ漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○小松菜のお浸し ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○切干大根と高野の煮物 ○しば漬 ○牛乳
昼 食	○カレーライス ○*福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○いちごフルーチェ ○せんべい	○米飯 ○麻婆豆腐 ○三色浅漬 ○パイン缶・キウイ ○アイス風デザート	○米飯 ○サバの塩焼き ○茄子の煮浸し ○杏仁豆腐 ○ワッフル	○米飯 ○豚肉の塩麹炒め ○刻昆布の炒め煮 ○キウイフルーツ ○あんドーナツ	○米飯 ○豚肉となすの炒め煮 ○きゅうりの酢の物 ○アセロラゼリー ○クリームパン	○米飯 ○鶏肉トマト煮 ○キャベツザーサイあえ ○オレンジ ○りんごのムース	○米飯 ○蒸たらの南蛮漬 ○さつまいもサラダ ○キウイフルーツ ○せんべい
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○回鍋肉 ○卵豆腐 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけみりん漬け焼き ○ごぼうサラダ ○高菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○仏とじゃが芋の炒め物 ○梅干	○わかめごはん ○みそ汁 ○洋風玉子焼き ○レタスのサラダ ○桜漬	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけ梅ねぎ焼き ○豆腐チャンプルー ○たくあん漬	○米飯 ○みそ汁 ○サバの味噌煮 ○スパゲッティサラダ ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○肉じゃが ○キャベツの塩炒め ○しそ昆布
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1829 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂 質] 59.3 g [炭水化物] 256.6 g [塩 分] 9.7 g	[エネルギー] 1469 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂 質] 33.0 g [炭水化物] 220.6 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1574 kcal [タンパク質] 62.7 g [脂 質] 42.6 g [炭水化物] 222.6 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1566 kcal [タンパク質] 50.4 g [脂 質] 47.8 g [炭水化物] 227.2 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1689 kcal [タンパク質] 65.3 g [脂 質] 54.8 g [炭水化物] 221.7 g [塩 分] 9.6 g	[エネルギー] 1603 kcal [タンパク質] 67.1 g [脂 質] 39.5 g [炭水化物] 234.7 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1669 kcal [タンパク質] 58.1 g [脂 質] 41.9 g [炭水化物] 256.6 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： 2021年09月29日(水) ～ 2021年10月05日(火)

	9月29日(水)	9月30日(木)	10月1日(金)	10月2日(土)	10月3日(日)	10月4日(月)	10月5日(火)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○根菜の煮物 ○かつば漬け ○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					
昼 食	○米飯 ○竹のごましょうゆ焼き ○玉葱のポン酢和え ○バナナヨーグルト ○やわらかクッキー	○米飯 ○アジの韓国風味噌焼き ○筑前煮 ○カクテルゼリー ○チーズババロアシュー					
夕 食	○米飯 ○中華スープ ○豚肉のキムチ炒め ○和え物(オクラ・長芋) ○ヤクルト	○ハヤシライス ○スープ ○キャベツゆずドレ和え ○ジョア					
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1545 kcal [タンパク質] 58.9 g [脂 質] 44.9 g [炭水化物] 216.2 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1661 kcal [タンパク質] 66.9 g [脂 質] 44.0 g [炭水化物] 232.3 g [塩 分] 8.1 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。