

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2022年01月01日(土) ～ 2022年01月07日(金)

	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)
朝 食	○米飯 ○こづゆ ○赤魚の西京焼き ○金平ごぼう ○こんぶ巻き ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○大根とベーコンの煮物 ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三日とろろ ○豆腐とひじきの炒り煮 ○つば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ジャーマンポテト ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(サケ) ○刻昆布の炒め煮 ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○がんも煮 ○野菜炒め ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○七草粥 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○ごぼう炒め ○梅干 ○牛乳
昼 食	○かにちらし ○清汁 ○大根とサツ揚げの煮物 ○くりきんとん ○バームクーヘン	○赤飯 ○松風焼き風 ○お浸し(ゆきな ○黄桃・キウイ ○せんべい	○米飯 ○すき焼き風煮 ○温泉卵 ○オレンジ ○あんドーナツ	○米飯 ○サバのカレー焼き ○かぶのかにあんかけ ○いちごフルーチェ ○チーズババロアシュール	○米飯 ○天ぷら盛合せ ○なます ○キウイフルーツ ○黒豆 ○★新年会★ ○クレープ	○ちらし寿司 ○清汁 ○筑前煮 ○みかん ○★リクエストメニュー★ ○カットケーキ	○米飯 ○豚肉の卵とじ煮 ○ジャーマンポテト ○パイ ○カステラ
夕 食	○五目ごはん ○雑煮風 ○おせち盛りあわせ ○卵豆腐	○米飯 ○みそ汁 ○マスの幽庵味噌焼 ○里芋と椎茸のうま煮 ○*ザーサイ	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○ほうれん草の卵とじ ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のオイスター煮 ○春雨の中華サラダ ○豆昆布	○米飯 ○みそ汁 ○ふわふわ卵炒め ○じゃが芋ベーコン蒸し ○つば漬け	○米飯 ○みそ汁 ○おろしハンバーグ ○ポテトサラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子と野菜の黒酢ア ○温奴 ○べったら漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1450 kcal [タンパク質] 52.2 g [脂 質] 22.5 g [炭水化物] 257.9 g [塩 分] 11.5 g	[エネルギー] 1693 kcal [タンパク質] 67.9 g [脂 質] 37.6 g [炭水化物] 257.7 g [塩 分] 9.7 g	[エネルギー] 1746 kcal [タンパク質] 71.2 g [脂 質] 52.4 g [炭水化物] 238.3 g [塩 分] 11.3 g	[エネルギー] 1807 kcal [タンパク質] 66.5 g [脂 質] 62.3 g [炭水化物] 229.1 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1610 kcal [タンパク質] 56.4 g [脂 質] 44.0 g [炭水化物] 238.8 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1746 kcal [タンパク質] 72.5 g [脂 質] 41.7 g [炭水化物] 261.9 g [塩 分] 8.9 g	[エネルギー] 1693 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂 質] 43.5 g [炭水化物] 258.6 g [塩 分] 10.1 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： 2022年01月08日(土) ～ 2022年01月14日(金)

	1月8日(土)	1月9日(日)	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○野菜の炒り煮 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ウインナーソーテー ○竹輪と大根の煮物 ○ふりかけ ○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 ○キャベツとベーコンのソテー ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○青菜と油揚げの炒り煮 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○オクラのおかか和え ○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
昼 食	○赤飯 ○鶏肉のゆず味噌焼 ○炊き合わせ ○洋なし缶 ○さくら追加 ○★新年会★ ○季節の和菓子 ○甘酒	○米飯 ○鯖の塩焼き ○じゃが芋と油麴の煮物 ○白桃ヨーグルト	○米飯 ○チキンステーキおろしソース ○ほうれん草わさび和え ○オレンジ	○かつ丼 ○みそ汁 ○白菜のみみ漬け ○カクテルゼリー ○★複式献立の日★ ○卵あんかけうどん	○米飯 ○オニオンバター和風ハンバーグ ○キャベツの塩炒め ○パイナップル	○米飯 ○サワラの梅みそ焼き ○豆腐とカニの卵とじ ○黄桃缶	○豚丼 ○清汁 ○フロッピーかにかまサタ ○バナナヨーグルト ○★複式献立の日★ ○焼きそば
夕 食	○米飯 ○シチュー ○しば漬 ○レタスとコーンサラダ ○ぶどうジュース	○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	○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 ○鶏の味噌漬け焼き ○和風サラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○味噌田楽 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉カレー風味焼き ○ほうれん草の辛子和え ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麹炒め ○ハムとじゃが芋の炒め物 ○ジョア
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1759 kcal [タンパク質] 80.0 g [脂 質] 41.1 g [炭水化物] 259.3 g [塩 分] 9.5 g	[エネルギー] 1683 kcal [タンパク質] 56.6 g [脂 質] 47.6 g [炭水化物] 245.0 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1429 kcal [タンパク質] 58.0 g [脂 質] 31.2 g [炭水化物] 221.0 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1924 kcal [タンパク質] 74.6 g [脂 質] 40.4 g [炭水化物] 300.6 g [塩 分] 11.0 g	[エネルギー] 1496 kcal [タンパク質] 56.8 g [脂 質] 38.9 g [炭水化物] 220.5 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1511 kcal [タンパク質] 70.4 g [脂 質] 35.9 g [炭水化物] 218.8 g [塩 分] 8.8 g	[エネルギー] 2351 kcal [タンパク質] 82.2 g [脂 質] 107.4 g [炭水化物] 386.1 g [塩 分] 17.6 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01月15日(土) ～ 2022年01月21日(金)

	1月15日(土)	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○キャベツさつと煮 ○しば漬 ○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 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○ソーセージと野菜の炒め物 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(サケ) ○豆腐とひじきの炒り煮 ○豆昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないうり ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○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
昼 食	○カレーライス ○*福神漬 ○うま塩サラダ ○ヤクルト ○クリームパン	○米飯 ○焼き肉 ○もやしのナムル ○パイナップル ○お茶まんじゅう	○米飯 ○かれいの煮魚 ○チーズポテトサラダ ○黄桃缶 ○コーヒゼリー	○米飯 ○鶏の唐揚げ ○大根サラダ ○キウイフルーツ ○バームクーヘン	○米飯 ○たらの香草パン粉焼き ○三色浅漬 ○マンゴープリン ○せんべい	○米飯 ○マスの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○フルーチェ(ぶどう) ○あんドーナツ	○米飯 ○鶏のみそバター焼き ○長芋きざみとろろ ○みかん ○チーズババロアシュール
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○サバの味噌煮 ○お浸し ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○彩りサラダ ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○グリルドチキンマトソース ○洋風炒り豆腐 ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の柳川風 ○車麴の煮物 ○洋梨ヨーグルト和え	○米飯 ○みそ汁 ○白身魚マスタード焼き ○酢の物 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○おでん ○五目煮 ○きゅうり漬け	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のオイスター煮 ○春雨マヨネーズ ○高菜漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1830 kcal [タンパク質] 69.4 g [脂 質] 54.2 g [炭水化物] 258.0 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1568 kcal [タンパク質] 63.5 g [脂 質] 42.0 g [炭水化物] 223.0 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1692 kcal [タンパク質] 65.8 g [脂 質] 52.2 g [炭水化物] 228.4 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1839 kcal [タンパク質] 63.4 g [脂 質] 58.5 g [炭水化物] 254.7 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1534 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂 質] 39.4 g [炭水化物] 230.0 g [塩 分] 6.2 g	[エネルギー] 1597 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂 質] 41.9 g [炭水化物] 235.6 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1646 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂 質] 50.7 g [炭水化物] 219.4 g [塩 分] 8.1 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： 2022年01月22日(土) ～ 2022年01月28日(金)

	1月22日(土)	1月23日(日)	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○肉詰めいなりの煮物 ○ごぼう炒め ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○大根のツナ煮 ○しその実漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○切干大根の煮物 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○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	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ジャーマンポテト ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ソーセージと野菜のソテー ○若布とアスパラのツナサラダ ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○麻婆豆腐 ○もやしと胡瓜和え物 ○オレンジ ○ワッフル	○米飯 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○白菜のもみ漬け ○フルーツカクテル ○カステラ	○野菜カレー ○＊福神漬 ○野菜サラダ ○りんご ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○石狩鍋風 ○きゅうりの浅漬け ○黄桃缶 ○やわらかクッキー	○米飯 ○ミックスフライ ○マカロニサラダ ○ヨーグルトソースがけ ○★おすすめメニュー★ ○ココアワッフル	○米飯 ○ほっけのみりん漬焼き ○豚肉と舞茸のきんぴら ○パイン缶・キウイ ○やわらかおかき	○米飯 ○たらの卵マネズミ焼き ○小松菜の和え物 ○オレンジ ○抹茶ババロア
夕 食	○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 ○あじの唐揚げ野菜あん ○マカロニケチャップソテー ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○鰯の香味野菜蒸し ○炒り豆腐 ○ジョア	○チャーハン ○ワカメきのこスープ ○豆腐しゅうまい ○マンゴープリン	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわり団子チリ炒め ○かぼちゃの甘煮 ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○胡瓜のしその実漬け ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○焼き肉 ○温奴 ○はりはり漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1660 kcal [タンパク質] 66.6 g [脂 質] 41.6 g [炭水化物] 244.1 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1664 kcal [タンパク質] 58.1 g [脂 質] 46.7 g [炭水化物] 227.6 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1372 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂 質] 33.7 g [炭水化物] 196.5 g [塩 分] 8.9 g	[エネルギー] 1450 kcal [タンパク質] 54.2 g [脂 質] 35.3 g [炭水化物] 220.7 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1660 kcal [タンパク質] 52.0 g [脂 質] 44.7 g [炭水化物] 254.8 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1666 kcal [タンパク質] 60.9 g [脂 質] 52.2 g [炭水化物] 228.2 g [塩 分] 5.9 g	[エネルギー] 1523 kcal [タンパク質] 56.2 g [脂 質] 49.5 g [炭水化物] 204.6 g [塩 分] 7.6 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01月29日(土) ～ 2022年02月04日(金)

	1月29日(土)	1月30日(日)	1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ミートオムレツ ○大根のツナ煮 ○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 ○目玉焼き ○野菜ソテー ○梅干 ○牛乳				
昼 食	○米飯 ○鶏肉の甘酢だれがけ ○サラダ ○りんごのコンポート ○紫芋ようかん	○米飯 ○豚肉の卵とじ煮 ○三色浅漬け ○いちごゼリー ○クリームパン	○米飯 ○鱈と大根の味噌煮 ○かぼちゃサラダ ○フルーツカクテル ○お茶まんじゅう				
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○かれいのムニエル ○じゃが芋ベーコン蒸し ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○さばのピリ辛漬け焼き ○うの花 ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○チンジャオロース ○わかめの中華和え ○ぶどうジュース				
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1703 kcal [タンパク質] 65.1 g [脂 質] 41.8 g [炭水化物] 256.9 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1713 kcal [タンパク質] 68.8 g [脂 質] 49.0 g [炭水化物] 238.2 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1724 kcal [タンパク質] 58.6 g [脂 質] 51.3 g [炭水化物] 234.5 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。