

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2022年11月01日(火) ～ 2022年11月07日(月)

	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)	11月6日(日)	11月7日(月)
朝 食	○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 ○にらと卵の炒め ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○白菜とツナの炒り煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○揚出し豆腐の甘辛煮 ○ほうれん草のお浸し ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○野沢菜漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ジャーマンポテト ○若布とアスパラのツツラガ ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○ソーセージと野菜のソテー ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○かに玉風 ○さつま芋サラダ ○洋なし缶 ○バームクーヘン	○米飯 ○白身魚マスタード焼き ○大根の肉味噌がけ ○黄桃・キウイ ○せんべい	○米飯 ○★すきやき風コロッケ ○大根和風サラダ ○オレンジ ○あんドーナツ	○米飯 ○豚肉となすの炒め煮 ○煮物 ○フルーチェ(ぶどう) ○チーズババロアシュー	○キーマカレーライス ○*福神漬 ○キャベツの胡麻サラダ ○ヨーグルトいちごソース ○ワッフル	○米飯 ○ほきのごま味噌焼 ○フロッコリーかにあんかけ ○カクテルゼリー ○カステラ	○米飯 ○豚肉のオイスター炒め ○春雨の中華サラダ ○オレンジ ○黒糖まんじゅう
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鮭の塩焼き ○マカロニサラダ ○うぐいす豆	○かにピラフ ○チャウダー風スープ ○ハムと杓利草のバターソテー ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○エビ団子チリ風卵炒め ○卵豆腐 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の西京焼き ○キャベツ塩だれ和え ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のさっぱり煮 ○うの花 ○豆昆布	○米飯 ○みそ汁 ○麻婆なす ○冬瓜含め煮 ○はりはり漬け	○米飯 ○みそ汁 ○夕の野菜甘酢あんかけ ○ポテトサラダ ○野菜ジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1597 kcal [タンパク質] 56.0 g [脂質] 34.2 g [炭水化物] 269.7 g [塩分] 8.8 g	[エネルギー] 1598 kcal [タンパク質] 64.7 g [脂質] 44.7 g [炭水化物] 244.6 g [塩分] 8.0 g	[エネルギー] 1540 kcal [タンパク質] 48.1 g [脂質] 43.4 g [炭水化物] 244.5 g [塩分] 8.3 g	[エネルギー] 1582 kcal [タンパク質] 55.2 g [脂質] 51.7 g [炭水化物] 228.5 g [塩分] 9.3 g	[エネルギー] 1681 kcal [タンパク質] 68.9 g [脂質] 44.7 g [炭水化物] 248.7 g [塩分] 9.9 g	[エネルギー] 1530 kcal [タンパク質] 54.6 g [脂質] 42.7 g [炭水化物] 241.7 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1681 kcal [タンパク質] 58.5 g [脂質] 56.1 g [炭水化物] 243.1 g [塩分] 11.2 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： 2022年11月08日(火) ～ 2022年11月14日(月)

	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)	11月13日(日)	11月14日(月)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○さわら西京漬け焼き ○小松菜のお浸し ○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 ○ほうれん草のゴマ和え ○しそ昆布 ○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 ○さけフレーク ○ハムと納豆のバター ○金時豆 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○白菜の中華煮 ○しその実漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○ごぼう炒め ○かっぱ漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○とり肉のねぎソースかけ ○含め煮 ○マンゴープリン ○やわらかクッキー	○米飯 ○サバの塩焼き ○ブロッコリーかにあんかけ ○ピーチブルーチェ ○ココアワッフル	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○長芋の和え物 ○キウイフルーツ ○★回転寿司★ケア ○やわらかおかき	○米飯 ○鮭の味噌焼き ○刻昆布の炒め煮 ○パイ ○抹茶ババロア	○米飯 ○八宝菜 ○わかめの中華和え ○りんご ○芋ようかん	○米飯 ○ほっけ梅ねぎ焼き ○さつま芋の含め煮 ○オレンジ ○クレープ	○米飯 ○カブの浅漬け ○洋なし缶 ○★回転寿司★さくら ○みそ汁 ○お茶まんじゅう
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の柳川風 ○白菜の炒め物 ○しば漬	○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 ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○ふわふわ卵炒め ○ジャーマンポテト ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○グリルドチキントマトソース ○甘酢和え ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麴炒め ○スパゲティサラダ ○ザーサイ	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○豚肉と舞茸のきんぴら ○高菜漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1495 kcal [タンパク質] 60.8 g [脂 質] 40.5 g [炭水化物] 224.5 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1568 kcal [タンパク質] 61.8 g [脂 質] 49.4 g [炭水化物] 227.4 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1581 kcal [タンパク質] 50.5 g [脂 質] 55.1 g [炭水化物] 226.8 g [塩 分] 9.4 g	[エネルギー] 1561 kcal [タンパク質] 67.1 g [脂 質] 39.5 g [炭水化物] 238.0 g [塩 分] 8.7 g	[エネルギー] 1600 kcal [タンパク質] 64.8 g [脂 質] 39.3 g [炭水化物] 250.9 g [塩 分] 8.7 g	[エネルギー] 1563 kcal [タンパク質] 56.8 g [脂 質] 47.7 g [炭水化物] 230.3 g [塩 分] 9.0 g	[エネルギー] 1350 kcal [タンパク質] 46.8 g [脂 質] 30.6 g [炭水化物] 225.0 g [塩 分] 8.6 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11月15日(火) ～ 2022年11月21日(月)

	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)	11月21日(月)
朝 食	○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 ○竹輪と大根の煮物 ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○ツナじゃが ○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 ○一口がんもの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○ソーセージと野菜のソテー ○しば漬 ○牛乳	○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
昼 食	○米飯 ○鶏肉のパン粉焼き ○酢の物 ○みかんヨーグルト ○コーヒーゼリー	○カレーライス ○*福神漬 ○コールスローサラダ ○パイナップル ○バームクーヘン	○米飯 ○赤魚の香味ソース ○筑前煮 ○黄桃缶 ○せんべい	○豚ﾊﾞﾗ味噌煮込み丼 ○清汁(椎茸・葱) ○味噌マヨネーズ和え ○りんごフルーチェ ○★複式献立の日★ ○B:塩ラーメン ○あんドーナツ	○米飯 ○麻婆豆腐 ○春雨の和え物 ○キウイフルーツ ○チーズパバロアシュー	○米飯 ○赤魚のマヨネーズ焼き ○大根の中華炒め ○オレンジ ○ワッフル	○米飯 ○シチュー ○ほうれん草の和え物 ○りんご ○カステラ
夕 食	○チャーハン ○中華スープ ○豆腐しゅうまい ○乳酸菌飲料	○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 ○豚肉のケチャップ炒め ○春雨の炒め物 ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○鶏とｱｽﾞﾗ炒め ○かぼちゃの甘煮 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○かれいの煮魚 ○ごぼうの南蛮炒め ○つぼ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○卵豆腐 ○みそ漬け	○菜飯 ○みそ汁 ○ふんわり団子チリ炒め ○ビーフンソテー ○豆昆布
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1399 kcal [タンパク質] 56.9 g [脂質] 29.9 g [炭水化物] 228.1 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1740 kcal [タンパク質] 58.2 g [脂質] 51.6 g [炭水化物] 268.3 g [塩分] 9.8 g	[エネルギー] 1600 kcal [タンパク質] 54.3 g [脂質] 44.9 g [炭水化物] 251.7 g [塩分] 8.6 g	[エネルギー] 1681 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂質] 56.8 g [炭水化物] 232.9 g [塩分] 10.4 g	[エネルギー] 1416 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂質] 32.4 g [炭水化物] 223.1 g [塩分] 8.6 g	[エネルギー] 1589 kcal [タンパク質] 56.5 g [脂質] 54.0 g [炭水化物] 222.2 g [塩分] 8.7 g	[エネルギー] 1607 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂質] 40.8 g [炭水化物] 259.4 g [塩分] 10.4 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： 2022年11月22日(火) ～ 2022年11月28日(月)

	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)	11月28日(月)
朝 食	○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 ○赤魚の西京焼き ○キャベツとムツ和え ○野沢菜漬 ○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 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○大根と竹輪の煮物 ○しば漬 ○牛乳	○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
昼 食	○深川丼 ○スープ ○もやしのナムル ○パイナップル ○★複式献立の日★ ○B: きつねうどん ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○メンチカツ ○大根とぼたて和え ○キウイフルーツ ○やわらかクッキー	○米飯 ○炒り鶏 ○レタスとコーンサラダ ○みかん缶 ○季節の和菓子	○米飯 ○鮭の塩焼き ○春雨マヨナガ ○フルーツカクテル ○やわらかおかし	○米飯 ○豚肉のケチャップ炒め ○じゃが芋のスープ煮 ○オレンジ ○抹茶ババロア	○米飯 ○とり肉のカレー風味焼き ○ジャーマンポテト ○黄桃缶 ○クリームパン	○米飯 ○ほっけのみりん焼き ○大根和風サラダ ○パイ ○芋ようかん
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のさっぱり煮 ○じゃが芋のくず煮 ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○マカロニサラダ ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○たらの塩麹漬け ○炒り豆腐 ○しば漬	○えびピラフ ○トマトスープ ○洋風玉子焼き ○ぶどうジュース	○米飯 ○みそ汁 ○とり肉のねぎソースかけ ○彩りサラダ ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○竹のちゃんちゃん焼き ○もやしのナムル ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麹炒め ○スナップ 和風マヨがけ ○乳酸菌飲料
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1555 kcal [タンパク質] 66.8 g [脂 質] 32.5 g [炭水化物] 256.1 g [塩 分] 10.2 g	[エネルギー] 1494 kcal [タンパク質] 46.6 g [脂 質] 45.6 g [炭水化物] 231.8 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1377 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂 質] 25.5 g [炭水化物] 228.0 g [塩 分] 9.3 g	[エネルギー] 1564 kcal [タンパク質] 67.9 g [脂 質] 45.3 g [炭水化物] 215.3 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1500 kcal [タンパク質] 55.5 g [脂 質] 47.7 g [炭水化物] 223.6 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1512 kcal [タンパク質] 57.8 g [脂 質] 40.0 g [炭水化物] 235.4 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1614 kcal [タンパク質] 58.9 g [脂 質] 46.6 g [炭水化物] 243.6 g [塩 分] 6.8 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： 2022年11月29日(火) ～ 2022年12月05日(月)

	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)	12月4日(日)	12月5日(月)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○刻昆布の炒め煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○ひきないり ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳					
昼 食	○米飯 ○えびフライ ○豆腐のきのこあんかけ ○ヨーグルトソースがけ ○お茶まんじゅう	○オムライス ○スープ ○きのこベーコンソテー ○キウイフルーツ ○コーヒーゼリー					
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と大根の甘煮 ○たまごサラダ ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の卵とじ煮 ○春雨の炒め物 ○ザーサイ					
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1610 kcal [タンパク質] 60.9 g [脂 質] 45.1 g [炭水化物] 246.4 g [塩 分] 8.8 g	[エネルギー] 1680 kcal [タンパク質] 52.7 g [脂 質] 55.9 g [炭水化物] 247.7 g [塩 分] 10.4 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	[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。