

# 週間予定献立表 (さくら館)

期間： 2023年01月01日(日) ~ 2023年01月07日(土)

	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)
<b>朝食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○納豆</li> <li>○大根とベーコンの煮物</li> <li>○つぼ漬け</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○焼き魚(サケ)</li> <li>○豆腐とひじきの炒り煮</li> <li>○うぐいす豆</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○三日とろろ</li> <li>○刻昆布の炒め煮</li> <li>○桜漬け</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○伊達巻</li> <li>○ジャーマンポテト</li> <li>○かっぱ漬け</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○がんも煮</li> <li>○野菜炒め</li> <li>○胡瓜の醤油漬け</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○温泉卵</li> <li>○野菜の炒り煮</li> <li>○たくあん漬け</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○七草粥</li> <li>○みそ汁</li> <li>○赤魚西京焼き</li> <li>○ごぼう炒め</li> <li>○梅干</li> <li>○牛乳</li> </ul>
<b>昼食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○かにちらし</li> <li>○清汁</li> <li>○大根とサマ揚げの煮物</li> <li>○くりきんとん</li> </ul> <p>○バームクーヘン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○すき焼き風煮</li> <li>○温泉卵</li> <li>○オレンジ</li> </ul> <p>○せんべい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○サバのカレー焼き</li> <li>○かぶのかにあんかけ</li> <li>○いちごフルーチェ</li> </ul> <p>○あんドーナツ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ねぎとろ丼</li> <li>○なます</li> <li>○キウイフルーツ</li> <li>○黒豆</li> <li>○★新年お祝いメニュー★</li> </ul> <p>○チーズパパロアシュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○赤飯</li> <li>○天ぷら</li> <li>○筑前煮</li> <li>○みかん</li> <li>○★リクエストメニュー★</li> </ul> <p>○ワッフル</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○鶏肉のゆず味噌焼</li> <li>○炊き合わせ</li> <li>○洋なし缶</li> </ul> <p>○カステラ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○豚肉の卵とじ煮</li> <li>○ジャーマンポテト</li> <li>○パイナップル</li> <li>○★新年会★</li> </ul> <p>○黒糖まんじゅう</p>
<b>夕食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○鯖の香味野菜蒸し</li> <li>○ほうれん草の卵とじ</li> <li>○*ザーサイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○鶏肉の香味ソース</li> <li>○じゃが芋ベーコン蒸し</li> <li>○野菜ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○豚肉のオイスター煮</li> <li>○春雨の中華サラダ</li> <li>○豆昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○チャーハン</li> <li>○ワカメきのこスープ</li> <li>○豆腐しゅうまい</li> <li>○マンゴープリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○おろしハンバーグ</li> <li>○ポテトサラダ</li> <li>○はりはり漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○シチュー</li> <li>○しば漬</li> <li>○レタスとコーンサラダ</li> <li>○ぶどうジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○肉団子と野菜の黒酢アジ</li> <li>○温奴</li> <li>○べつたら漬け</li> </ul>
<b>栄養量目安</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1556 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 62.5 g</li> <li>[ 脂質 ] 35.1 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 253.6 g</li> <li>[ 塩分 ] 12.3 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1700 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 71.2 g</li> <li>[ 脂質 ] 51.0 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 245.4 g</li> <li>[ 塩分 ] 8.6 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1638 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 55.4 g</li> <li>[ 脂質 ] 53.7 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 241.0 g</li> <li>[ 塩分 ] 7.4 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1435 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 57.7 g</li> <li>[ 脂質 ] 37.1 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 216.3 g</li> <li>[ 塩分 ] 6.8 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1712 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 67.0 g</li> <li>[ 脂質 ] 49.2 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 260.4 g</li> <li>[ 塩分 ] 8.9 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1496 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 58.3 g</li> <li>[ 脂質 ] 32.3 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 250.1 g</li> <li>[ 塩分 ] 7.8 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1657 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 58.2 g</li> <li>[ 脂質 ] 48.2 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 253.9 g</li> <li>[ 塩分 ] 10.7 g</li> </ul>

\* 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： 2023年01月08日(日) ～ 2023年01月14日(土)

	1月8日(日)	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
<b>朝 食</b>	○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 ○キャベツとパセリのソテー ○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 ○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	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○キャベツさっと煮 ○しば漬 ○牛乳
<b>昼 食</b>	○米飯 ○鯖の塩焼き ○じゃが芋と油麩の煮物 ○白桃ヨーグルト  ○やわらかクッキー	○米飯 ○チキンステーキソース ○ほうれん草わさび和え ○オレンジ  ○ココアワッフル	○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  ○やわらかおかき	○米飯 ○オニオバター和風ハンバーグ ○豆腐とカニの卵とじ ○パイナップル  ○抹茶パバロア	○米飯 ○カレーの梅みそ焼き ○キャベツの塩炒め ○黄桃缶  ○芋ようかん	○豚丼 ○清汁 ○うま塩サラダ ○バナナヨーグルト ○★複式献立の日★ ○焼きそば  ○クリームパン	○カレーライス ○*福神漬 ○ブロッコリーにかまサダ ○乳酸菌飲料  ○お茶まんじゅう
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉入り野菜炒め ○きゅうりの酢の物 ○金時豆	○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 ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○味噌田楽 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麹炒め ○ほうれん草の辛子和え ○みそ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉カレー風味焼き ○ムとじゃが芋の炒め物 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉トマト煮 ○うの花 ○金時豆
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1628 kcal [ タンパク質 ] 61.2 g [ 脂 質 ] 54.6 g [ 炭水化物 ] 231.2 g [ 塩 分 ] 8.9 g	[ エネルギー ] 1467 kcal [ タンパク質 ] 60.6 g [ 脂 質 ] 34.6 g [ 炭水化物 ] 231.3 g [ 塩 分 ] 9.3 g	[ エネルギー ] 1797 kcal [ タンパク質 ] 76.9 g [ 脂 質 ] 38.6 g [ 炭水化物 ] 291.4 g [ 塩 分 ] 12.6 g	[ エネルギー ] 1537 kcal [ タンパク質 ] 64.8 g [ 脂 質 ] 43.2 g [ 炭水化物 ] 229.1 g [ 塩 分 ] 8.7 g	[ エネルギー ] 1518 kcal [ タンパク質 ] 55.7 g [ 脂 質 ] 38.7 g [ 炭水化物 ] 239.3 g [ 塩 分 ] 8.6 g	[ エネルギー ] 2248 kcal [ タンパク質 ] 83.5 g [ 脂 質 ] 72.0 g [ 炭水化物 ] 327.4 g [ 塩 分 ] 13.5 g	[ エネルギー ] 1740 kcal [ タンパク質 ] 69.8 g [ 脂 質 ] 51.5 g [ 炭水化物 ] 260.7 g [ 塩 分 ] 9.5 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： 2023年01月15日(日) ～ 2023年01月21日(土)

	1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の西京焼き ○ソーゼージと野菜の炒め物 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○白菜とさつま揚げ炒り煮 ○かつば漬け ○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 ○とろろ芋 ○ひきなまり ○かつば漬け ○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 ○魚肉ソーゼージキャップソテー ○小松菜のお浸し ○みそ漬け ○牛乳	○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
<b>昼 食</b>	○米飯 ○焼き肉 ○もやしのナムル ○パイナップル  ○コーヒーゼリー	○米飯 ○かれいの煮魚 ○チーズポテトサラダ ○黄桃缶  ○バームクーヘン	○米飯 ○鶏の唐揚げ ○大根サラダ ○キウイフルーツ  ○せんべい	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○酢の物 ○洋梨ヨーグルト和え  ○あんドーナツ	○米飯 ○鮭の塩焼き ○かぼちゃサラダ ○フルーチェ(ぶどう)  ○チーズババロアシュー	○米飯 ○鶏のみそバター焼き ○長芋きざみとろろ ○みかん  ○ワッフル	○米飯 ○麻婆豆腐 ○もやしと胡瓜和え物 ○オレンジ  ○カステラ
<b>夕 食</b>	○えびピラフ ○トマトスープ ○じゃが芋ベーコン蒸し ○彩りサラダ	○米飯 ○みそ汁 ○グリルドチキントマトソース ○春雨サラダ中華風 ○はりはり漬け	○米飯 ○みそ汁 ○かに玉風 ○三色浅漬け ○マンゴープリン	○米飯 ○みそ汁 ○白身魚マスタード焼き ○車麩の煮物 ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のオイスター煮 ○洋風炒り豆腐 ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○おでん ○五目煮 ○きゅうり漬け	○米飯 ○みそ汁 ○サバのねぎ味噌焼き ○根菜の含め煮 ○ぶどうジュース
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1603 kcal [ タンパク質 ] 57.0 g [ 脂 質 ] 54.6 g [ 炭水化物 ] 228.4 g [ 塩 分 ] 7.9 g	[ エネルギー ] 1560 kcal [ タンパク質 ] 66.2 g [ 脂 質 ] 41.2 g [ 炭水化物 ] 236.3 g [ 塩 分 ] 7.9 g	[ エネルギー ] 1570 kcal [ タンパク質 ] 54.2 g [ 脂 質 ] 36.4 g [ 炭水化物 ] 262.0 g [ 塩 分 ] 9.1 g	[ エネルギー ] 1639 kcal [ タンパク質 ] 58.9 g [ 脂 質 ] 50.3 g [ 炭水化物 ] 243.7 g [ 塩 分 ] 7.7 g	[ エネルギー ] 1720 kcal [ タンパク質 ] 67.5 g [ 脂 質 ] 62.1 g [ 炭水化物 ] 225.3 g [ 塩 分 ] 7.4 g	[ エネルギー ] 1379 kcal [ タンパク質 ] 57.5 g [ 脂 質 ] 30.0 g [ 炭水化物 ] 227.1 g [ 塩 分 ] 9.0 g	[ エネルギー ] 1556 kcal [ タンパク質 ] 60.3 g [ 脂 質 ] 40.1 g [ 炭水化物 ] 249.7 g [ 塩 分 ] 9.1 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： 2023年01月22日(日) ～ 2023年01月28日(土)

	1月22日(日)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○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 ○ふりかけ ○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	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりオムレツ ○大根そぼろ煮 ○たくあん漬け ○牛乳
<b>昼 食</b>	○米飯 ○あじの唐揚げ野菜あん ○白菜のみみ漬け ○フルーツカクテル  ○黒糖まんじゅう	○野菜カレー ○*福神漬 ○野菜サラダ ○りんご  ○やわらかクッキー	○米飯 ○石狩鍋風 ○小松菜の和え物 ○黄桃缶  ○ココアワッフル	○米飯 ○牛肉和風コロッケ ○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★  ○やわらかおかき	○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  ○抹茶ババロア	○米飯 ○鯖の塩焼き ○きゅうりの浅漬け ○オレンジ  ○芋ようかん	○米飯 ○鶏肉の甘酢だれがけ ○サラダ ○りんご  ○クレープ
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○マカロニチャップソテー ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○炒り豆腐 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○かに玉風 ○里芋と椎茸のうま煮 ○しその実漬け	○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 ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○焼き肉 ○温奴 ○はりはり漬け	○米飯 ○みそ汁 ○かわいいのムニエル ○じゃが芋ベーコン蒸し ○ジョア
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1592 kcal [ タンパク質 ] 52.4 g [ 脂 質 ] 46.7 g [ 炭水化物 ] 229.7 g [ 塩 分 ] 8.1 g	[ エネルギー ] 1229 kcal [ タンパク質 ] 59.4 g [ 脂 質 ] 30.9 g [ 炭水化物 ] 182.7 g [ 塩 分 ] 9.7 g	[ エネルギー ] 1470 kcal [ タンパク質 ] 54.5 g [ 脂 質 ] 29.2 g [ 炭水化物 ] 249.2 g [ 塩 分 ] 9.9 g	[ エネルギー ] 1540 kcal [ タンパク質 ] 46.7 g [ 脂 質 ] 44.6 g [ 炭水化物 ] 247.2 g [ 塩 分 ] 9.0 g	[ エネルギー ] 1722 kcal [ タンパク質 ] 67.3 g [ 脂 質 ] 60.1 g [ 炭水化物 ] 233.6 g [ 塩 分 ] 6.4 g	[ エネルギー ] 1539 kcal [ タンパク質 ] 55.8 g [ 脂 質 ] 49.2 g [ 炭水化物 ] 225.8 g [ 塩 分 ] 8.4 g	[ エネルギー ] 1465 kcal [ タンパク質 ] 63.5 g [ 脂 質 ] 37.5 g [ 炭水化物 ] 226.1 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： 2023年01月29日(日) ～ 2023年02月04日(土)

	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)
<b>朝 食</b>	○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	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐揚げ ○竹輪と大根の煮物 ○かっぱ漬 ○牛乳				
<b>昼 食</b>	○米飯 ○豚肉の卵とじ煮 ○三色浅漬 ○いちごゼリー  ○クリームパン	○米飯 ○赤魚のおろし煮 ○かぼちゃサラダ ○フルーツカクテル  ○お茶まんじゅう	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○小松菜ツナ和え ○みかんフルーツ  ○コーヒゼリー				
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○サバの味噌煮 ○ほうれん草めかぶ和え ○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	○米飯 ○みそ汁 ○さばのピリ辛漬け焼き ○もやしのナムル ○しその実漬				
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1660 kcal [ タンパク質 ] 66.4 g [ 脂 質 ] 50.6 g [ 炭水化物 ] 240.9 g [ 塩 分 ] 8.1 g	[ エネルギー ] 1628 kcal [ タンパク質 ] 55.8 g [ 脂 質 ] 50.9 g [ 炭水化物 ] 229.0 g [ 塩 分 ] 7.0 g	[ エネルギー ] 1569 kcal [ タンパク質 ] 57.9 g [ 脂 質 ] 46.6 g [ 炭水化物 ] 239.0 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

\* 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。