

# 週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2023年10月01日(日) ～ 2023年10月07日(土)

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7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 ○スープ ○厚焼き卵 ○刻昆布の炒め煮 ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○切干大根の煮物 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○ひじき煮 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○キャベツと卵のソテー ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○がんも煮 ○チンゲン菜のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○炒り煮 ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳
<b>昼 食</b>	○米飯 ○かに玉風 ○水菜サラダ ○オレンジ  ○バームクーヘン	○米飯 ○白身魚マスタード焼き ○白菜とさつま揚げ炒り煮 ○黄桃缶  ○せんべい	○米飯 ○焼き肉 ○ほうれん草なめ茸和え ○カクテルゼリー  ○あんドーナツ	○米飯 ○鮭の青海苔マヨ焼き ○油麩の煮物 ○パイ  ○やわらかクッキー	○カレーライス ○福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○ヨーグルトソースがけ  ○シュークリーム	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○ほうれん草わさび和え ○フルーツカクテル  ○レモンケーキ	○米飯 ○麻婆豆腐 ○マカロニサラダ ○キウイフルーツ  ○黒糖まんじゅう
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけのみりん焼き ○里芋のそぼろ煮 ○しば漬	○えびピラフ ○ワカメきのこスープ ○豆腐しゅうまい ○キャベツのもみ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○サバの塩焼き ○大根のスープ煮 ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁 ○煮込みハンバーグ ○春雨の中華サラダ ○はりはり漬け	○米飯 ○みそ汁 ○とり肉のねぎソースかけ ○キャベツ塩だれ和え ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○かれいの味噌焼き ○ジャーマンポテト ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけみりん漬け焼き ○長芋の梅和え ○野沢菜漬
<b>栄養 量目 安</b>	[ エネルギー ] 1410 kcal [ タンパク質 ] 58.9 g [ 脂 質 ] 24.8 g [ 炭水化物 ] 241.5 g [ 塩 分 ] 10.0 g	[ エネルギー ] 1389 kcal [ タンパク質 ] 60.3 g [ 脂 質 ] 32.3 g [ 炭水化物 ] 223.7 g [ 塩 分 ] 7.4 g	[ エネルギー ] 1598 kcal [ タンパク質 ] 54.7 g [ 脂 質 ] 52.1 g [ 炭水化物 ] 234.5 g [ 塩 分 ] 7.8 g	[ エネルギー ] 1619 kcal [ タンパク質 ] 64.2 g [ 脂 質 ] 56.3 g [ 炭水化物 ] 220.6 g [ 塩 分 ] 9.1 g	[ エネルギー ] 1596 kcal [ タンパク質 ] 67.0 g [ 脂 質 ] 48.2 g [ 炭水化物 ] 233.9 g [ 塩 分 ] 9.5 g	[ エネルギー ] 1671 kcal [ タンパク質 ] 65.5 g [ 脂 質 ] 50.6 g [ 炭水化物 ] 226.5 g [ 塩 分 ] 8.3 g	[ エネルギー ] 1477 kcal [ タンパク質 ] 59.8 g [ 脂 質 ] 40.2 g [ 炭水化物 ] 229.4 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： 2023年10月08日(日) ～ 2023年10月14日(土)

	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○揚出し豆腐の甘辛煮 ○竹輪と大根の煮物 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○煮びたし ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○野菜炒め ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○青菜と油揚げの炒り煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○チンゲン菜のごま和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉詰めいなりの煮物 ○ジャーマンポテト ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○ソーセージと野菜のソテー ○しば漬 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○赤魚の粕漬け焼き ○筑前煮 ○オレンジ  ○やわらかクッキー	○米飯 ○肉豆腐 ○ほうれん草のお浸し ○いちごフルーチェ  ○ココアワッフル	○米飯 ○鮭の塩焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○アセロラジュレ  ○やわらかおかき	○米飯 ○和風ハンバーグ ○キャベツの塩炒め ○黄桃・キウイ  ○抹茶ババロア	○米飯 ○ほっけの山椒味噌焼き ○大根とホタテの含め煮 ○杏仁豆腐  ○芋ようかん	○牛丼 ○清汁 ○もやしのナムル ○パイン ○★複式献立の日★ ○野菜タンメン  ○マドレーヌ	○米飯 ○サバの味噌煮 ○大根のきんぴら ○洋梨ヨーグルト和え  ○お茶まんじゅう
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉入り野菜炒め ○きゅうりの酢の物 ○豆昆布	○米飯 ○みそ汁 ○エビ団子チリ風卵炒め ○胡瓜のしその実漬け ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○鶏の味噌漬け焼き ○豆腐のきのこあんかけ ○つぼ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鯖のごましょうゆ焼き ○ビーフソテー ○みそ漬け	○カレーライス ○*福神漬 ○うま塩サラダ ○洋なし缶	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○温奴 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉となすの炒め煮 ○コールスローサラダ ○ジョア
栄養 量 目 安	[ エネルギー ] 1448 kcal [ タンパク質 ] 62.1 g [ 脂 質 ] 35.2 g [ 炭水化物 ] 224.1 g [ 塩 分 ] 8.9 g	[ エネルギー ] 1577 kcal [ タンパク質 ] 56.9 g [ 脂 質 ] 44.5 g [ 炭水化物 ] 239.2 g [ 塩 分 ] 10.3 g	[ エネルギー ] 1540 kcal [ タンパク質 ] 66.7 g [ 脂 質 ] 39.4 g [ 炭水化物 ] 236.1 g [ 塩 分 ] 7.9 g	[ エネルギー ] 1544 kcal [ タンパク質 ] 57.4 g [ 脂 質 ] 54.3 g [ 炭水化物 ] 212.8 g [ 塩 分 ] 7.9 g	[ エネルギー ] 1498 kcal [ タンパク質 ] 51.5 g [ 脂 質 ] 37.9 g [ 炭水化物 ] 246.1 g [ 塩 分 ] 8.8 g	[ エネルギー ] 1758 kcal [ タンパク質 ] 68.7 g [ 脂 質 ] 43.8 g [ 炭水化物 ] 279.3 g [ 塩 分 ] 14.6 g	[ エネルギー ] 1800 kcal [ タンパク質 ] 67.8 g [ 脂 質 ] 70.0 g [ 炭水化物 ] 237.3 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： 2023年10月15日(日) ～ 2023年10月21日(土)

	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○キャベツさっと煮 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ウインナーソーテー ○豆腐とひじきの炒り煮 ○豆昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきなないり ○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 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○魚肉ソーセージキャップリテー ○小松菜のお浸し ○みそ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりオムレツ ○金平ごぼう ○ふりかけ ○牛乳
<b>昼 食</b>	○米飯 ○グリルドチキンマトソース ○キャベツザーサイ和え ○パイ ○コーヒーゼリー	○米飯 ○かれいの煮魚 ○炒り豆腐 ○黄桃缶 ○パームクーヘン	○天井 ○みそ汁 ○春菊のごま和え ○フルーチェ(ぶどう) ○★複式献立の日★ ○卵あんかけうどん ○せんべい	○米飯 ○あじの南蛮漬け ○じゃが芋ベーコン蒸し ○マンゴープリン ○あんどーナツ	○米飯 ○肉じゃがコロケ ○小松菜ツナ和え ○みかん缶 ○やわらかクッキー	○カレーライス ○*福神漬 ○うま塩サラダ ○シュークリーム	○米飯 ○ほきのごま味噌焼 ○パンパンジーサラダ ○パイ ○レモンケーキ
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○さけハーブ焼き ○大根とほたての梅和え ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鶏のみそバター焼き ○わさび和え ○うぐいす豆	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけみりん漬け焼き ○ポテトサラダ ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のオイスター煮 ○三色浅漬け ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁 ○エビ団子チリ風卵炒め ○酢の物 ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○あじの唐揚げ野菜あん ○きゅうり漬け ○ぶどうジュース	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のさっぱり煮 ○ハムとじゃが芋の炒め物 ○はりはり漬け
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1471 kcal [ タンパク質 ] 62.9 g [ 脂 質 ] 37.7 g [ 炭水化物 ] 228.7 g [ 塩 分 ] 7.1 g	[ エネルギー ] 1469 kcal [ タンパク質 ] 66.7 g [ 脂 質 ] 31.4 g [ 炭水化物 ] 235.1 g [ 塩 分 ] 7.3 g	[ エネルギー ] 1955 kcal [ タンパク質 ] 74.9 g [ 脂 質 ] 56.7 g [ 炭水化物 ] 298.6 g [ 塩 分 ] 14.4 g	[ エネルギー ] 1684 kcal [ タンパク質 ] 58.7 g [ 脂 質 ] 53.7 g [ 炭水化物 ] 248.6 g [ 塩 分 ] 8.1 g	[ エネルギー ] 1513 kcal [ タンパク質 ] 56.1 g [ 脂 質 ] 42.9 g [ 炭水化物 ] 228.4 g [ 塩 分 ] 9.2 g	[ エネルギー ] 1421 kcal [ タンパク質 ] 45.4 g [ 脂 質 ] 41.0 g [ 炭水化物 ] 228.7 g [ 塩 分 ] 9.4 g	[ エネルギー ] 1467 kcal [ タンパク質 ] 63.6 g [ 脂 質 ] 32.0 g [ 炭水化物 ] 230.3 g [ 塩 分 ] 6.9 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10月22日(日) ～ 2023年10月28日(土)

	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○納豆</li> <li>○切干大根の煮物</li> <li>○しその実漬け</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○肉詰めいなりの煮物</li> <li>○ほうれん草のお浸し</li> <li>○ふりかけ</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○とろろ芋</li> <li>○大根のツナ煮</li> <li>○たくあん漬け</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>○豆腐とひじきの炒り煮</li> <li>○しば漬</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○納豆</li> <li>○切干大根と高野の煮物</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>○スクランブルエッグ</li> <li>○青菜のベーコンソテー</li> <li>○ふりかけ</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○ソーセージと野菜のソテー</li> <li>○若布とアスパラのツナサラダ</li> <li>○桜漬け</li> <li>○牛乳</li> </ul>
昼 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○豚肉のケチャップ煮</li> <li>○白菜のみみ漬け</li> <li>○フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○南瓜のチーズ包みコロッケ</li> <li>○白菜の中華煮</li> <li>○ヨーグルトソースがけ</li> <li>★おすめコロッケの日★</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○きのこハンバーグ</li> <li>○ほうれん草の辛子和え</li> <li>○オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○八宝菜</li> <li>○グリーンサラダ</li> <li>○フルーチェ(ぶどう)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○かれいのおろし煮</li> <li>○たまごサラダ</li> <li>○パイン缶・キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○あじの梅煮</li> <li>○豚肉と舞茸のきんぴら</li> <li>○フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○豚肉の卵とじ煮</li> <li>○長芋の梅和え</li> <li>○オレンジ</li> </ul>
食	○黒糖まんじゅう	○やわらかクッキー	○ココアワッフル	○やわらかおかし	○抹茶ババロア	○芋ようかん	○マドレーヌ
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○サバのねぎ味噌焼き</li> <li>○根菜の含め煮</li> <li>○ジョア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○チャーハン</li> <li>○スープ</li> <li>○豆腐しゅうまい</li> <li>○マリネサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○たらのマヨネーズ焼き</li> <li>○小松菜の和え物</li> <li>○桜漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○鮭の塩焼き</li> <li>○ごぼう炒め</li> <li>○野沢菜漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○鶏肉のカレー炒め</li> <li>○春雨サラダ</li> <li>○しその実漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○サバの味噌煮</li> <li>○豆腐とカニの卵とじ</li> <li>○たくあん漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハヤシライス</li> <li>○わかめスープ</li> <li>○レタスとコーンサラダ</li> <li>○野菜ジュース</li> </ul>
栄養 量 目 安	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1645 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 61.5 g</li> <li>[ 脂 質 ] 49.2 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 230.8 g</li> <li>[ 塩 分 ] 8.2 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1509 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 46.0 g</li> <li>[ 脂 質 ] 44.7 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 236.3 g</li> <li>[ 塩 分 ] 6.2 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1357 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 50.9 g</li> <li>[ 脂 質 ] 31.4 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 224.3 g</li> <li>[ 塩 分 ] 9.0 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1533 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 58.5 g</li> <li>[ 脂 質 ] 47.7 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 221.5 g</li> <li>[ 塩 分 ] 9.0 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1437 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 68.9 g</li> <li>[ 脂 質 ] 37.5 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 215.6 g</li> <li>[ 塩 分 ] 6.9 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1720 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 70.8 g</li> <li>[ 脂 質 ] 51.2 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 236.6 g</li> <li>[ 塩 分 ] 9.7 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1604 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 51.8 g</li> <li>[ 脂 質 ] 53.3 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 232.9 g</li> <li>[ 塩 分 ] 7.5 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10月29日(日) ～ 2023年11月04日(土)

	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○大根のツナ煮 ○ほうれん草のお浸し ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○じゃが芋のそぼろ煮 ○ふりかけ ○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				
<b>昼 食</b>	○米飯 ○鶏肉和风和ソッソ ○スパサラダ(ツナ) ○フルーツヨーグルト  ○お茶まんじゅう	○五目ごはん ○鯖の塩焼き ○きのこ和え(ごま) ○かぼちゃプリン  ○コーヒーゼリー	○米飯 ○かに玉風 ○さつま芋サラダ ○洋なし缶  ○クレープ				
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○白身魚のピカタ ○小松菜のなめ茸和え ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○チンジャオロース ○中華風和え物 ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁 ○鮭の味噌マヨ焼き ○コールスローサラダ ○うぐいす豆				
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1473 kcal [ タンパク質 ] 66.1 g [ 脂 質 ] 31.5 g [ 炭水化物 ] 226.7 g [ 塩 分 ] 9.6 g	[ エネルギー ] 1654 kcal [ タンパク質 ] 60.2 g [ 脂 質 ] 57.0 g [ 炭水化物 ] 232.4 g [ 塩 分 ] 8.9 g	[ エネルギー ] 1536 kcal [ タンパク質 ] 54.3 g [ 脂 質 ] 35.1 g [ 炭水化物 ] 255.9 g [ 塩 分 ] 8.6 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。