

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2023年11月26日(日) ～ 2023年12月02日(土)

	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)
朝 食	○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 ○ふりかけ ○牛乳	○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	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○キャベツとベーコンのソテー ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○一口がんもの煮物 ○ほうれん草おかか和え ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○とり肉のか-風味焼き ○春雨の炒め物 ○黄桃缶 ○抹茶ババロア	○米飯 ○ほっけみりん漬け焼き ○大根和風サラダ ○パイナップル ○芋ようかん	○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 ○マドレーヌ	○米飯 ○カブの浅漬け ○りんごフルーチェ ○★回転寿司★さくら ○清汁 ○お茶まんじゅう	○カレーライス ○*福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○洋なし缶 ○コーヒーゼリー	○米飯 ○ほっけの七味焼き ○含め煮 ○マンゴープリン ○バームクーヘン	○米飯 ○鶏とアスパラ炒め ○大根のピリ辛炒め ○みかん缶 ○せんべい
夕 食	○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	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と大根の甘煮 ○キャベツザーサイ和え ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の卵とじ煮 ○白菜とわかめの和え物 ○ザーサイ	○米飯 ○みそ汁 ○サバの味噌煮 ○たまごサラダ ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○肉豆腐 ○いんげんの和え物 ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○さつま芋の甘煮 ○野菜漬
栄養 目安	[エネルギー] 1387 kcal [タンパク質] 52.5 g [脂 質] 31.9 g [炭水化物] 226.7 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1615 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂 質] 48.1 g [炭水化物] 241.5 g [塩 分] 6.2 g	[エネルギー] 1584 kcal [タンパク質] 61.0 g [脂 質] 39.8 g [炭水化物] 252.8 g [塩 分] 9.5 g	[エネルギー] 1389 kcal [タンパク質] 45.2 g [脂 質] 35.2 g [炭水化物] 229.4 g [塩 分] 10.1 g	[エネルギー] 1664 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂 質] 64.3 g [炭水化物] 227.0 g [塩 分] 9.6 g	[エネルギー] 1541 kcal [タンパク質] 57.7 g [脂 質] 36.8 g [炭水化物] 251.0 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 1489 kcal [タンパク質] 59.9 g [脂 質] 28.5 g [炭水化物] 253.7 g [塩 分] 10.6 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： 2023年12月03日(日) ～ 2023年12月09日(土)

	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○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 ○赤魚西京焼き ○辛子和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○もやしカレーソテー ○しその実漬け ○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 ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚肉と茸の彩り炒め ○温奴 ○りんご ○あんドーナツ	○米飯 ○竹のごましょうゆ焼き ○ジャーマンポテト ○パイナップル ○やわらかクッキー	○米飯 ○シチュー ○海鮮ブロックリー炒め ○オレンジ ○シュークリーム	○米飯 ○北海道チーズコロッケ ○コールスローサラダ ○杏仁豆腐 ○★おすすめメニュー★ ○レモンケーキ	○米飯 ○鶏の味噌漬け焼き ○じゃが芋の煮物 ○洋梨ヨーグルト和え ○黒糖まんじゅう	○中華丼 ○スープ ○もやしと胡瓜和え物 ○みかん ○★複式献立の日★ ○カルボナーラ ○★めんの日★ ○やわらかクッキー	○米飯 ○かれの磯辺焼き ○きのこポテトソテー ○フルーツカクテル ○ココアワッフル
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鱈の野菜黒酢あん ○大根のきんぴら ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の照り煮 ○かぶの酢の物 ○べったら漬け	○えびピラフ ○スープ ○ホウレン草のバターソテー ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁 ○さばのピリ辛漬け焼き ○かまどキャベツの炒め ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○ほうれん草のゴマ和え ○胡瓜の醤油漬け	○米飯 ○みそ汁 ○かに玉風 ○生揚げ炒り煮 ○しば漬	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○大根ぼたてサラダ ○野菜ジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1534 kcal [タンパク質] 56.5 g [脂 質] 44.4 g [炭水化物] 232.0 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1453 kcal [タンパク質] 63.2 g [脂 質] 38.1 g [炭水化物] 219.6 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1486 kcal [タンパク質] 54.8 g [脂 質] 39.0 g [炭水化物] 240.9 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1593 kcal [タンパク質] 52.6 g [脂 質] 56.4 g [炭水化物] 229.0 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1698 kcal [タンパク質] 68.0 g [脂 質] 54.5 g [炭水化物] 238.6 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 2297 kcal [タンパク質] 75.3 g [脂 質] 68.0 g [炭水化物] 349.6 g [塩 分] 19.9 g	[エネルギー] 1457 kcal [タンパク質] 60.8 g [脂 質] 31.6 g [炭水化物] 222.2 g [塩 分] 7.9 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12月10日(日) ～ 2023年12月16日(土)

	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○ソーゼージと野菜のソテー ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○高野と枝豆の煮物 ○ふりかけ ○牛乳	○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 ○肉詰めいなりの煮物 ○キャベツとハム和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○野菜炒め ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○ひきな入り ○桜漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○長芋の梅和え ○キウイフルーツ ○やわらかおかき	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○ポテトサラダ ○ピーチフルーチェ ○抹茶パバロア	○深川井 ○みそ汁 ○アロココリかにかまサダ ○パイ ○★複式献立の日★ ○B: とんこつラーメン ○芋ようかん	○米飯 ○メンチカツ ○豆腐のきのこあんかけ ○カクテルゼリー ○マドレーヌ	○米飯 ○卵の辛子醤油焼き ○ゆず浸し ○みかん缶 ○お茶まんじゅう	○カレーライス ○* 福神漬 ○スパゲッティサラダ ○ヨーグルトいちごソース ○コーヒーゼリー	○米飯 ○豚肉となすの炒め煮 ○三色浅漬け ○キウイフルーツ ○パームクーヘン
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○白菜とわかめの和え物 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麹炒め ○卵豆腐 ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉トマト煮 ○ごぼうサラダ ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○黄金かれいの煮付け ○大根のたらこ炒め ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○エビ団子チリ風卵炒め ○胡瓜のしその実漬け ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉入り野菜炒め ○刻昆布の炒め煮 ○ぶどうジュース	○米飯 ○みそ汁 ○ホキ味噌漬け焼き ○洋風玉子焼き ○胡瓜の醤油漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1473 kcal [タンパク質] 57.4 g [脂 質] 43.6 g [炭水化物] 218.8 g [塩 分] 9.2 g	[エネルギー] 1629 kcal [タンパク質] 57.1 g [脂 質] 58.9 g [炭水化物] 225.0 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1599 kcal [タンパク質] 63.5 g [脂 質] 33.0 g [炭水化物] 263.1 g [塩 分] 10.9 g	[エネルギー] 1418 kcal [タンパク質] 54.7 g [脂 質] 24.4 g [炭水化物] 250.3 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1505 kcal [タンパク質] 57.2 g [脂 質] 41.3 g [炭水化物] 232.8 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1714 kcal [タンパク質] 50.7 g [脂 質] 63.5 g [炭水化物] 245.7 g [塩 分] 9.7 g	[エネルギー] 1574 kcal [タンパク質] 59.9 g [脂 質] 52.1 g [炭水化物] 224.7 g [塩 分] 9.2 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： 2023年12月17日(日) ～ 2023年12月23日(土)

	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○揚出し豆腐の甘辛煮 ○白菜の中華煮 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○生揚と小松菜の煮浸し ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○切干大根と高野の煮物 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○一口がんもの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○根菜の煮物 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○キャベツの塩炒め ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○ソーセージと野菜のソテー ○たくあん漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○鶏肉のガリ бата炒め ○酢の物(胡瓜・菊) ○アセロラゼリー ○せんべい	○米飯 ○あじの梅煮 ○中華風和え物 ○マンゴープリン ○あんドーナツ	○米飯 ○肉じゃが ○餃子 ○パン ○やわらかクッキー	○オムライス ○グラタンコロッセ ○シーザーサラダ ○キウイフルーツ ○★クリスマス会★	○米飯 ○麻婆豆腐 ○じゃが芋と油麩の煮物 ○パナナヨーグルト ○レモンケーキ	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○わかめの青じそ和え ○みかんフルーチェ ○季節の和菓子	○米飯 ○鶏肉のカレー炒め ○さつまいもサラダ ○オレンジ ○やわらかクッキー
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○おでん ○レタスとコーンサラダ ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のハーブ焼き ○白菜のもみ漬け ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○たらちり鍋風 ○ブロッコリーと卵サラダ ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○厚揚げの生姜そばろ煮 ○かぶのあんかけ ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○冬至かぼちゃ ○柚子なます	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のキムチ炒め ○胡瓜のしその実漬け ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁 ○かわいいの煮魚 ○ブロッコリーとベーコンのソテー ○うずら豆の甘煮
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1325 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂質] 22.1 g [炭水化物] 231.6 g [塩分] 8.4 g	[エネルギー] 1540 kcal [タンパク質] 67.7 g [脂質] 36.2 g [炭水化物] 241.3 g [塩分] 9.7 g	[エネルギー] 1587 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂質] 46.1 g [炭水化物] 240.3 g [塩分] 9.5 g	[エネルギー] 1643 kcal [タンパク質] 53.5 g [脂質] 54.0 g [炭水化物] 239.9 g [塩分] 10.3 g	[エネルギー] 1520 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂質] 39.2 g [炭水化物] 238.9 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1637 kcal [タンパク質] 60.5 g [脂質] 51.5 g [炭水化物] 241.3 g [塩分] 8.9 g	[エネルギー] 1525 kcal [タンパク質] 68.4 g [脂質] 42.5 g [炭水化物] 229.1 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： 2023年12月24日(日) ～ 2023年12月30日(土)

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)
朝 食	○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 ○かつ西京焼き ○胡麻和え ○はりはり漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○ソーゼージと野菜のソテー ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○炒り豆腐 ○ワケン菜の和風ドレ和え ○はりはり漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○一口がんもの煮物 ○ひきなすり ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の西京焼き ○金平ごぼう ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○大根とベーコンの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○印ハヤと長芋の和え物 ○バナナヨーグルト	○米飯 ○天ぷら ○かぶの酢の物 ○みかん	○米飯 ○鯖のゆず味噌煮 ○筑前煮 ○洋なし缶	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○蓮根のきんぴら ○アセロラジュレ	○米飯 ○豚肉のオイスター煮 ○さつま芋のレーズン煮 ○杏仁豆腐	○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○ブロッコリー胡麻ドレ ○りんご	○米飯 ○鶏肉トマト煮 ○春菊のごま和え ○黄桃缶
食	○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	○お茶まんじゅう	○コーヒーゼリー
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鮭のムニエル外添え ○大根とサマ揚げの煮物 ○かつば漬け	○チャーハン ○ワカメきのこスープ ○豆腐しゅうまい ○昆布茶和え	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麴炒め ○マカロニサラダ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のケチャップ炒め ○キャベツザーサイ和え ○みそ漬け	○米飯 ○スープ ○かに玉風 ○キャベツの味噌炒め ○ぶどうジュース	○米飯 ○みそ汁 ○おでん ○野菜としらすの炒め物 ○胡瓜の醤油漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鯖の香味野菜蒸し ○じゃが芋のくず煮 ○* ザーサイ
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1591 kcal [タンパク質] 55.1 g [脂 質] 47.7 g [炭水化物] 241.1 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1424 kcal [タンパク質] 44.0 g [脂 質] 35.8 g [炭水化物] 238.6 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1734 kcal [タンパク質] 67.5 g [脂 質] 62.5 g [炭水化物] 233.3 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1521 kcal [タンパク質] 50.7 g [脂 質] 41.1 g [炭水化物] 246.0 g [塩 分] 9.4 g	[エネルギー] 1672 kcal [タンパク質] 49.8 g [脂 質] 44.3 g [炭水化物] 273.6 g [塩 分] 8.7 g	[エネルギー] 1530 kcal [タンパク質] 54.9 g [脂 質] 44.0 g [炭水化物] 225.5 g [塩 分] 9.4 g	[エネルギー] 1498 kcal [タンパク質] 64.8 g [脂 質] 33.2 g [炭水化物] 243.1 g [塩 分] 10.9 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12月31日(日) ~ 2024年01月06日(土)

	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
朝 食	○米飯 ○こづゆ ○旬菜焼き ○キャベツのツナサラダ ○しそ昆布 ○牛乳						
昼 食	○年越しそば ○筑前煮 ○白菜漬け ○キウイフルーツ ○クレープ						
夕 食	○五目ごはん ○豚汁 ○鮭の塩焼き ○卵豆腐 ○金時豆						
栄養量目安	[エネルギー] 1593 kcal [タンパク質] 77.7 g [脂質] 38.7 g [炭水化物] 235.3 g [塩分] 13.6 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	[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。