

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2023年02月01日(水) ～ 2023年02月07日(火)

| | 2月1日(水) | 2月2日(木) | 2月3日(金) | 2月4日(土) | 2月5日(日) | 2月6日(月) | 2月7日(火) |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝 食 | ○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○白菜のクリーム煮 ○桜漬け ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○しば漬 ○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 ○とろろ芋 ○ひきないり ○しその実漬け ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○大根そぼろ煮 ○かっぱ漬け ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ソーセージと野菜のソテー ○つぼ漬け ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(マス) ○小松菜のお浸し ○野沢菜漬 ○牛乳 |
| 昼 食 | ○米飯 ○酢豚 ○ごまドレ和え ○黄桃・キウイ ○バームクーヘン | ○野菜カレー ○*福神漬 ○コーンスローサラダ ○白桃缶 ○せんべい | ○卵ロール・太巻寿司 ○清汁 ○炒り鶏 ○五目煮 ○みかん ○★節分★ ○あんドーナツ | ○米飯 ○肉じゃが ○春雨の炒め物 ○りんご ○チーズパパロアシュール | ○米飯 ○たらの香草パン粉焼き ○煮物 ○パイナップル ○ワッフル | ○米飯 ○サバの塩焼き ○大根と車麩のうま煮 ○オレンジ ○マドレーヌ | ○中華丼 ○卵スープ ○大根ほたてサラダ ○黄桃缶 ○★複式献立の日★ ○焼き肉ラーメン ○黒糖まんじゅう |
| 夕 食 | ○米飯 ○みそ汁 ○白身魚ねぎ味噌焼き ○マカロニサラダ ○野沢菜漬 | ○米飯 ○みそ汁 ○たらの塩麹漬け ○根菜の煮物 ○うぐいす豆 | ○米飯 ○みそ汁 ○竹のごましょうゆ焼き ○ハムと木の葉のバターソテー ○はりはり漬け | ○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のさっぱり煮 ○きゅうりの浅漬け ○ジョア | ○米飯 ○みそ汁 ○かに玉風 ○蓮根のきんぴら ○しば漬 | ○米飯 ○みそ汁 ○焼き肉 ○温奴 ○豆昆布 | ○米飯 ○みそ汁 ○鶏とアスパラ炒め ○マカロニサラダ ○はりはり漬け |
| 栄養 量目 安 | [エネルギー] 1664 kcal [タンパク質] 56.0 g [脂質] 50.3 g [炭水化物] 254.3 g [塩分] 7.6 g | [エネルギー] 1254 kcal [タンパク質] 52.7 g [脂質] 29.6 g [炭水化物] 198.8 g [塩分] 9.5 g | [エネルギー] 1461 kcal [タンパク質] 61.9 g [脂質] 36.4 g [炭水化物] 232.3 g [塩分] 9.5 g | [エネルギー] 1534 kcal [タンパク質] 55.2 g [脂質] 40.9 g [炭水化物] 235.5 g [塩分] 7.0 g | [エネルギー] 1446 kcal [タンパク質] 55.6 g [脂質] 30.7 g [炭水化物] 244.0 g [塩分] 9.9 g | [エネルギー] 1610 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂質] 53.3 g [炭水化物] 227.0 g [塩分] 8.2 g | [エネルギー] 2028 kcal [タンパク質] 80.3 g [脂質] 62.9 g [炭水化物] 292.9 g [塩分] 19.0 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02月08日(水) ～ 2023年02月14日(火)

| | 2月8日(水) | 2月9日(木) | 2月10日(金) | 2月11日(土) | 2月12日(日) | 2月13日(月) | 2月14日(火) |
|-----------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 朝 食 | ○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○しそ昆布 ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草なめ茸和え ○梅干 ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりオムレツ ○ハムと納豆のパターナー ○金時豆 ○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 ○ウチワ焼 ○白菜のクリーム煮 ○しその実漬け ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ごぼう炒め ○かっぱ漬け ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○ウインナーソテー ○切干大根と高野の煮物 ○しば漬 ○牛乳 |
| 昼 食 | ○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○たまごサラダ ○フルーチェ(ぶどう) ○やわらかクッキー | ○米飯 ○竹の辛子醤油焼き ○刻昆布の炒め煮 ○キウイフルーツ ○ココアワッフル | ○豚バラ味噌煮込み丼 ○清汁(椎茸・葱) ○ブロッコリーかにかまサダ ○ヨーグルトソースがけ ○★複式献立の日★ ○豚肉キムチ焼きうどん ○やわらかおかき | ○米飯 ○たらの青海苔マヨ焼き ○長芋の和え物 ○フルーツカクテル ○抹茶パバロア | ○米飯 ○筑前煮 ○水菜サラダ ○みかん ○芋ようかん | ○米飯 ○八宝菜 ○酢の物 ○キウイフルーツ ○お茶まんじゅう | ○カレー風味ピラフ ○スープ ○ハートのハンバーグ ○杏仁フルーツ ○★パレンタインデーメニュー★ ○季節の和菓子 |
| 夕 食 | ○菜飯 ○みそ汁 ○おでん ○春雨の中華サラダ ○野菜ジュース | ○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の山椒風味焼き ○ジャーマンポテト ○みそ漬け | ○米飯 ○みそ汁 ○ほっけみりん漬け焼き ○大根とツマ揚げの煮物 ○乳酸菌飲料 | ○米飯 ○みそ汁 ○グリルドチキンマトソース ○ポテトサラダ ○しそ昆布 | ○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麹炒め ○豆腐のきのこあんかけ ○たくあん漬け | ○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の香味ソース ○豚肉と舞茸のきんぴら ○高菜漬け | ○ゆかりごはん ○みそ汁 ○おでん ○胡瓜のしその実漬け ○うぐいす豆 |
| 栄養 量 目 安 | [エネルギー] 1590 kcal [タンパク質] 56.7 g [脂質] 55.2 g [炭水化物] 220.2 g [塩分] 9.8 g | [エネルギー] 1569 kcal [タンパク質] 57.9 g [脂質] 50.5 g [炭水化物] 228.3 g [塩分] 8.3 g | [エネルギー] 1946 kcal [タンパク質] 78.8 g [脂質] 59.2 g [炭水化物] 282.1 g [塩分] 11.1 g | [エネルギー] 1517 kcal [タンパク質] 61.0 g [脂質] 40.4 g [炭水化物] 219.9 g [塩分] 8.6 g | [エネルギー] 1629 kcal [タンパク質] 59.7 g [脂質] 45.6 g [炭水化物] 247.4 g [塩分] 8.8 g | [エネルギー] 1582 kcal [タンパク質] 54.9 g [脂質] 48.9 g [炭水化物] 233.1 g [塩分] 8.8 g | [エネルギー] 1499 kcal [タンパク質] 45.2 g [脂質] 36.9 g [炭水化物] 255.8 g [塩分] 9.7 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02月15日(水) ～ 2023年02月21日(火)

| | 2月15日(水) | 2月16日(木) | 2月17日(金) | 2月18日(土) | 2月19日(日) | 2月20日(月) | 2月21日(火) |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝 食 | ○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○ツナじゃが ○たらこ ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○竹輪と大根の煮物 ○高菜漬け ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○炒り豆腐 ○たくあん漬け ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ソーズと野菜のソテー ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○一口がんもの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○しば漬 ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の西京焼き ○豆腐とひじきの炒り煮 ○はりはり漬け ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツとハム和え ○ふりかけ ○牛乳 |
| 昼 食 | ○米飯 ○白身魚フライ ○生姜酢和え ○オレンジ ○コーヒーゼリー | ○米飯 ○シチュー ○ほうれん草わさび和え ○黄桃缶 ○バームクーヘン | ○米飯 ○さわらの韓国風味噌焼 ○わかめの中華和え ○パイナップル ○せんべい | ○米飯 ○麻婆豆腐 ○春雨の和え物 ○カクテルゼリー ○あんドーナツ | ○米飯 ○赤魚のマヨネーズ焼き ○大根の中華炒め ○オレンジ ○チーズババロアシュー | ○野菜カレー ○*福神漬 ○コールスローサラダ ○みかんヨーグルト ○ワッフル | ○米飯 ○たらこポテトコロケ ○含め煮 ○りんご ○★おすすめメニュー★ ○レモンケーキ |
| 夕 食 | ○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のカレー炒め ○春雨サラダ ○桜漬け | ○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○キャベツさっと煮 ○しそ昆布 | ○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のパン粉焼き ○ごぼうの南蛮炒め ○ジョア | ○米飯 ○みそ汁 ○カレイのみそバター焼き ○炒り鶏 ○高菜漬け | ○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○温奴 ○野沢菜漬 | ○米飯 ○みそ汁 ○かに玉風 ○ビーフンソテー ○ジョア | ○米飯 ○みそ汁 ○すき焼き風煮 ○温泉卵 ○もやしのナムル |
| 栄養 量 目 安 | [エネルギー] 1675 kcal [タンパク質] 55.8 g [脂 質] 55.1 g [炭水化物] 243.3 g [塩 分] 8.0 g | [エネルギー] 1397 kcal [タンパク質] 54.3 g [脂 質] 23.7 g [炭水化物] 250.5 g [塩 分] 7.3 g | [エネルギー] 1589 kcal [タンパク質] 72.1 g [脂 質] 39.1 g [炭水化物] 239.9 g [塩 分] 9.1 g | [エネルギー] 1583 kcal [タンパク質] 66.4 g [脂 質] 45.9 g [炭水化物] 235.4 g [塩 分] 7.1 g | [エネルギー] 1593 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂 質] 56.5 g [炭水化物] 208.8 g [塩 分] 8.4 g | [エネルギー] 1297 kcal [タンパク質] 52.3 g [脂 質] 33.9 g [炭水化物] 200.8 g [塩 分] 10.5 g | [エネルギー] 1734 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂 質] 65.2 g [炭水化物] 234.9 g [塩 分] 9.3 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02月22日(水) ～ 2023年02月28日(火)

| | 2月22日(水) | 2月23日(木) | 2月24日(金) | 2月25日(土) | 2月26日(日) | 2月27日(月) | 2月28日(火) |
|-----------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| 朝 食 | ○米飯 ○みそ汁 ○豆腐揚げ ○小松菜のソテー ○梅干 ○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 ○白菜のクリーム煮 ○かつぱ漬け ○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 ○のり佃煮 ○牛乳 | ○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○刻昆布の炒め煮 ○桜漬け ○牛乳 |
| 昼 食 | ○米飯 ○かれいの煮魚 ○ほうとう風(山梨) ○パイナップル ○黒糖まんじゅう | ○米飯 ○豚肉の香味焼き ○炒り豆腐 ○キウイフルーツ ○やわらかクッキー | ○米飯 ○鮭の塩焼き ○ミモザサラダ ○フルーツカクテル ○ココアワッフル | ○米飯 ○鯖みりん漬け焼き ○じゃが芋のスープ煮 ○オレンジ ○やわらかおかし | ○米飯 ○鶏肉カレー風味焼き ○じゃが芋のそぼろ煮 ○キウイフルーツ ○抹茶ババロア | ○米飯 ○豚肉のケチャップ炒め ○大根和風サラダ ○マンゴープリン ○芋ようかん | ○米飯 ○竹のちゃんちゃん焼き ○かぼちゃの甘煮 ○りんご ○お茶まんじゅう |
| 夕 食 | ○米飯 ○みそ汁 ○とり肉のねぎソースかけ ○じゃが芋のコンソメ煮 ○野菜ジュース | ○米飯 ○みそ汁 ○ホキ味噌漬け焼き ○フロッカーとパプリカ炒め ○はりはり漬け | ○チャーハン ○中華スープ ○かにしゅうまい ○長芋の梅しそ和え | ○米飯 ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○彩りサラダ ○ぶどうジュース | ○米飯 ○みそ汁 ○白身魚の梅あんかけ ○里芋のうま煮 ○高菜漬け | ○米飯 ○みそ汁 ○ほっけのみりん焼き ○春菊のごまマヨ和え ○乳酸菌飲料 | ○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のオイスター煮 ○たまごサラダ ○ジョア |
| 栄養 量 目 安 | [エネルギー] 1406 kcal [タンパク質] 62.6 g [脂 質] 27.6 g [炭水化物] 236.9 g [塩 分] 8.4 g | [エネルギー] 1445 kcal [タンパク質] 55.9 g [脂 質] 42.2 g [炭水化物] 214.0 g [塩 分] 8.1 g | [エネルギー] 1538 kcal [タンパク質] 57.7 g [脂 質] 40.4 g [炭水化物] 225.3 g [塩 分] 6.5 g | [エネルギー] 1549 kcal [タンパク質] 54.3 g [脂 質] 49.5 g [炭水化物] 235.2 g [塩 分] 10.0 g | [エネルギー] 1470 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂 質] 39.2 g [炭水化物] 231.2 g [塩 分] 7.2 g | [エネルギー] 1632 kcal [タンパク質] 58.6 g [脂 質] 49.8 g [炭水化物] 249.6 g [塩 分] 7.5 g | [エネルギー] 1707 kcal [タンパク質] 60.9 g [脂 質] 53.8 g [炭水化物] 250.8 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。