

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	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○豆腐とひじきの炒り煮 ○桜漬け ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○伊達巻 ○野菜の炒り煮 ○ふりかけ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○三日とろろ ○刻昆布の炒め煮 ○かつば漬け ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○さば味噌煮 ○野菜炒め ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ジャーマンポテト ○たくあん漬け ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○ごぼう炒め ○ふりかけ ○牛乳
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ○年越しそば ○筑前煮 ○白菜漬け ○キウイフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ○かにちらし ○清汁 ○里芋含め煮 ○なます 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○すき焼き風煮 ○温泉卵 ○オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○サバのカレー焼き ○かぶのかにあんかけ ○いちごフルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○かに玉風 ○大根サラダ ○黄桃缶 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○かれいの煮魚 ○春雨の中華サラダ ○パイン 	<ul style="list-style-type: none"> ○ねぎとろ丼 ○清汁 ○茶碗蒸し ○杏仁フルーツ ○★リクエストメニュー★
食	○クレープ	○バームクーヘン	○せんべい	○あんドーナツ	○やわらかクッキー	○シュークリーム	○季節の和菓子
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○五目ごはん ○豚汁 ○鮭の塩焼き ○卵豆腐 ○金時豆 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○じゃが芋ベーコン蒸し ○野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの七味焼き ○ジャーマンポテト ○豆昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ○チャーハン ○ワカメきのこスープ ○豆腐しゅうまい ○洋なし缶 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○おろしハンバーグ ○ポテトサラダ ○はりはり漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○コンソメスープ ○シチュー ○レタスとコーンサラダ ○ぶどうジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○肉団子と野菜の黒酢アソビ ○温奴 ○べったら漬け
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1453 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂 質] 29.1 g [炭水化物] 244.7 g [塩 分] 11.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1639 kcal [タンパク質] 67.7 g [脂 質] 53.1 g [炭水化物] 226.7 g [塩 分] 8.1 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1418 kcal [タンパク質] 49.8 g [脂 質] 35.0 g [炭水化物] 233.5 g [塩 分] 6.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1546 kcal [タンパク質] 53.8 g [脂 質] 41.0 g [炭水化物] 248.5 g [塩 分] 9.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1564 kcal [タンパク質] 61.8 g [脂 質] 40.7 g [炭水化物] 248.1 g [塩 分] 7.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1499 kcal [タンパク質] 63.6 g [脂 質] 29.0 g [炭水化物] 254.6 g [塩 分] 12.2 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： 2024年01月07日(日) ～ 2024年01月13日(土)

	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)
朝 食	○七草粥 ○みそ汁 ○ウインナーソテー ○竹輪と大根の煮物 ○かつば漬け ○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 ○キャベツとベーコンのソテー ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○青菜と油揚げの炒り煮 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○オクラのおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○揚出し豆腐の甘辛煮 ○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
昼 食	○米飯 ○鯖の塩焼き ○じゃが芋と油麩の煮物 ○白桃ヨーグルト ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○チキンおろしソース ○ほうれん草わさび和え ○オレンジ ○やわらかクッキー	○かき揚げ丼 ○みそ汁 ○白菜のもみ漬け ○カクテルゼリー ○★複式献立の日★ ○卵あんかけうどん ○ココアワッフル	○赤飯 ○天ぷら ○筑前煮 ○みかん ○★新年会★ ○やわらかおかき	○米飯 ○カレイの梅みそ焼き ○キャベツの塩炒め ○黄桃缶 ○抹茶ババロア	○鶏肉の唐揚げ丼 ○スープ ○うま塩サラダ ○いちごフルーチェ ○★複式献立の日★ ○あんかけ焼きそば ○芋ようかん	○野菜カレー ○*福神漬 ○プロコリかにかまサダ ○乳酸菌飲料 ○マドレーヌ
夕 食	○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 ○マカロニサラダ ○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 ○豚肉の塩麩炒め ○ほうれん草の辛子和え ○みそ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○とり肉のカレー風味焼き ○ムとじゃが芋の炒め物 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○鮭の塩焼き ○うの花 ○金時豆
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1607 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂質] 53.0 g [炭水化物] 230.5 g [塩分] 9.3 g	[エネルギー] 1398 kcal [タンパク質] 61.3 g [脂質] 32.9 g [炭水化物] 220.4 g [塩分] 9.3 g	[エネルギー] 1871 kcal [タンパク質] 71.4 g [脂質] 47.6 g [炭水化物] 293.4 g [塩分] 12.8 g	[エネルギー] 1572 kcal [タンパク質] 65.3 g [脂質] 39.5 g [炭水化物] 247.4 g [塩分] 8.7 g	[エネルギー] 1479 kcal [タンパク質] 54.7 g [脂質] 44.5 g [炭水化物] 218.5 g [塩分] 9.0 g	[エネルギー] 1726 kcal [タンパク質] 61.7 g [脂質] 42.5 g [炭水化物] 284.2 g [塩分] 10.7 g	[エネルギー] 1599 kcal [タンパク質] 67.2 g [脂質] 40.8 g [炭水化物] 249.4 g [塩分] 8.4 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： 2024年01月14日(日) ～ 2024年01月20日(土)

	1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○一口がんもの煮物 ○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 ○ひきないうり ○みそ漬け ○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「ケチャップ」ソテー ○小松菜のお浸し ○ふりかけ ○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
昼 食	○米飯 ○焼き肉 ○もやしのナムル ○パイナップル ○お茶まんじゅう	○米飯 ○かれいの煮魚 ○チーズポテトサラダ ○マンゴープリン ○パームクーヘン	○米飯 ○炒り鶏 ○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) ○コーヒーゼリー	○米飯 ○鶏のみそバター焼き ○長芋きざみとろろ ○みかん ○やわらかクッキー	○米飯 ○麻婆豆腐 ○もやしと胡瓜和え物 ○オレンジ ○シュークリーム
夕 食	○えびピラフ ○中華スープ ○じゃが芋ベーコン蒸し ○彩りサラダ	○米飯 ○みそ汁 ○肉じゃが ○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 ○しば漬	○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 ○鶏肉トマト煮 ○根菜の含め煮 ○ぶどうジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1597 kcal [タンパク質] 56.4 g [脂 質] 53.4 g [炭水化物] 229.8 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1703 kcal [タンパク質] 62.8 g [脂 質] 52.9 g [炭水化物] 250.3 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1483 kcal [タンパク質] 67.2 g [脂 質] 30.0 g [炭水化物] 241.6 g [塩 分] 10.5 g	[エネルギー] 1635 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂 質] 50.2 g [炭水化物] 242.9 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1714 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂 質] 61.0 g [炭水化物] 236.7 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1311 kcal [タンパク質] 54.4 g [脂 質] 27.0 g [炭水化物] 219.4 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1512 kcal [タンパク質] 61.0 g [脂 質] 35.3 g [炭水化物] 246.7 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： 2024年01月21日(日) ～ 2024年01月27日(土)

	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○さば味噌煮 ○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 ○揚げ出し豆腐の甘辛煮 ○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 ○大根そばろ煮 ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○白菜のみみ漬け ○フルーツカクテル ○レモンケーキ	○野菜カレー ○*福神漬 ○野菜サラダ ○りんご ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○石狩鍋風 ○小松菜の和え物 ○黄桃缶 ○やわらかクッキー	○米飯 ○カニクリームコロッケ ○春雨の中華サラダ ○ヨーグルトソースがけ ○★おすすめメニュー★ ○ココアワッフル	○米飯 ○ほっけのみりん漬焼き ○豚肉と舞茸のきんぴら ○パイナップル・キウイ ○やわらかおかき	○米飯 ○サバの味噌煮 ○かぼちゃサラダ ○みかん缶 ○抹茶ババロア	○米飯 ○鶏肉の甘酢だれがけ ○サラダ ○洋なし缶 ○芋ようかん
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○あじの唐揚げ野菜あん ○マカロニチキソテー ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○炒り豆腐 ○野菜ジュース	○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 ○エビ団子チリ風卵炒め ○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 ○かれいのムニエル ○じゃが芋ベーコン蒸し ○ジョア
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1686 kcal [タンパク質] 54.1 g [脂 質] 53.5 g [炭水化物] 236.3 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1408 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂 質] 27.2 g [炭水化物] 236.6 g [塩 分] 10.0 g	[エネルギー] 1412 kcal [タンパク質] 55.0 g [脂 質] 27.6 g [炭水化物] 240.2 g [塩 分] 9.8 g	[エネルギー] 1530 kcal [タンパク質] 45.2 g [脂 質] 40.6 g [炭水化物] 250.7 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1672 kcal [タンパク質] 65.6 g [脂 質] 56.6 g [炭水化物] 229.8 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1585 kcal [タンパク質] 56.6 g [脂 質] 58.8 g [炭水化物] 218.6 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1595 kcal [タンパク質] 66.6 g [脂 質] 36.8 g [炭水化物] 256.8 g [塩 分] 7.2 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： 2024年01月28日(日) ～ 2024年02月03日(土)

	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○野菜ソテー ○ふりかけ ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○揚出し豆腐の甘辛煮 ○竹輪と大根の煮物 ○かつば漬け ○牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○にらと卵の炒め ○桜漬け ○牛乳 			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○豚肉の卵とじ煮 ○三色浅漬け ○キウイフルーツ <p>○マドレーヌ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○赤魚のおろし煮 ○チーズポテトサラダ ○フルーツカクテル <p>○お茶まんじゅう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○煮込みハンバーグ ○小松菜ツナ和え ○みかんフルーチェ <p>○コーヒーゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○酢豚 ○ごまドレ和え ○黄桃缶 <p>○クレープ</p>			
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○ほうれん草めかぶ和え ○金時豆 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	<ul style="list-style-type: none"> ○米飯 ○みそ汁 ○さばのピリ辛漬け焼き ○もやしのナムル ○しその実漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 			
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1534 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂質] 35.7 g [炭水化物] 243.0 g [塩分] 8.4 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1658 kcal [タンパク質] 58.6 g [脂質] 53.8 g [炭水化物] 226.1 g [塩分] 7.4 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1541 kcal [タンパク質] 56.1 g [脂質] 46.0 g [炭水化物] 235.2 g [塩分] 9.9 g 	<ul style="list-style-type: none"> [エネルギー] 1619 kcal [タンパク質] 56.5 g [脂質] 51.9 g [炭水化物] 238.0 g [塩分] 8.0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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 	<ul style="list-style-type: none"> [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。