

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2024年12月01日(日) ～ 2024年12月07日(土)

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7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 ○一口がんもの煮物 ○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 ○バームクーヘン	○カレーライス ○*福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○パイン缶 ○せんべい	○米飯 ○焼き肉 ○海鮮ブロッコリー炒め ○杏仁豆腐 ○あんドーナツ	○米飯 ○シチュー ○コールスローサラダ ○みかん缶 ○やわらかクッキー	○米飯 ○ほっけみりん漬け焼き ○じゃが芋の煮物 ○白桃缶 ○シュークリーム	○ビビンバ丼 ○スープ ○もやしと胡瓜和え物 ○いちごムース ○★複式献立の日★ ○ミートスパゲティ ○レモンケーキ	○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 ○黒糖まんじゅう
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鱈の野菜黒酢あん ○大根のきんぴら ○つぼ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○竹のごましょうゆ焼き ○ジャーマンポテト ○乳酸菌飲料	○えびピラフ ○スープ ○シュウマイ ○ホウレン草のパターソテー	○米飯 ○みそ汁 ○さばのピリ辛漬け焼き ○胡瓜とかぶの酢の物 ○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 ○かっぱ漬け	○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 ○大根ほたてサラダ ○ぶどうジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1489 kcal [タンパク質] 55.2 g [脂 質] 41.3 g [炭水化物] 229.0 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1613 kcal [タンパク質] 58.1 g [脂 質] 52.0 g [炭水化物] 234.9 g [塩 分] 10.2 g	[エネルギー] 1719 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂 質] 63.9 g [炭水化物] 230.6 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1447 kcal [タンパク質] 56.8 g [脂 質] 42.5 g [炭水化物] 219.9 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1611 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂 質] 52.3 g [炭水化物] 231.1 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 2661 kcal [タンパク質] 80.7 g [脂 質] 126.5 g [炭水化物] 309.2 g [塩 分] 14.5 g	[エネルギー] 1423 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂 質] 27.0 g [炭水化物] 226.7 g [塩 分] 7.0 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： 2024年12月08日(日) ～ 2024年12月14日(土)

	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○ソーセ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 ○一口がんもの煮物 ○高野と枝豆の卵とじ ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○キャベツとハムマヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○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 ○焼き魚(マス) ○ひきないり ○たいみそ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○長芋の梅和え ○黄桃缶 ○やわらかクッキー	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○ポテトサラダ ○マンゴープリン ○ココアワッフル	○豚塩カルビ丼 ○みそ汁 ○アロコリーかにかまサザガ ○ぶどうムース ○★複式献立の日★ ○とんこつラーメン ○やわらかおかき	○米飯 ○豚肉のキムチ炒め ○豆腐のきのこあんかけ ○カクテルゼリー ○ドームケーキ	○米飯 ○サの辛子醤油焼き ○ゆず浸し ○みかん ○芋ようかん	○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 ○マドレーヌ	○米飯 ○豚肉のケチャップ炒め ○三色浅漬け ○パイン缶 ○ワッフル
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○白菜とわかめの和え物 ○つぼ漬け	○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 ○グリルドチキントマトソース ○ごぼうサラダ ○乳酸菌飲料	○チャーハン ○中華スープ ○餃子 ○マリネサラダ	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉入り野菜炒め ○刻昆布の炒め煮 ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○エビ団子チリ風卵炒め ○胡瓜のしその実漬け ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○ホキ味噌漬け焼き ○洋風玉子焼き ○かっぱ漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1492 kcal [タンパク質] 57.1 g [脂 質] 43.7 g [炭水化物] 223.2 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 1660 kcal [タンパク質] 56.8 g [脂 質] 56.4 g [炭水化物] 234.3 g [塩 分] 8.3 g	[エネルギー] 2021 kcal [タンパク質] 80.0 g [脂 質] 56.9 g [炭水化物] 299.3 g [塩 分] 19.9 g	[エネルギー] 1793 kcal [タンパク質] 55.8 g [脂 質] 66.4 g [炭水化物] 245.4 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1451 kcal [タンパク質] 53.1 g [脂 質] 34.5 g [炭水化物] 237.4 g [塩 分] 8.7 g	[エネルギー] 1639 kcal [タンパク質] 53.2 g [脂 質] 57.4 g [炭水化物] 237.6 g [塩 分] 9.5 g	[エネルギー] 1515 kcal [タンパク質] 58.3 g [脂 質] 47.3 g [炭水化物] 221.8 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： 2024年12月15日(日) ～ 2024年12月21日(土)

	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○肉詰めいなりの煮物 ○白菜の中華煮 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○生揚げと小松菜の煮浸し ○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 ○金時豆 ○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 ○温泉卵 ○根菜の煮物 ○ふりかけ ○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 ○鶏とアスパラ炒め ○酢の物(胡瓜・菊) ○杏仁豆腐 ○どらやき	○米飯 ○肉団子と野菜の黒酢ア ○さつまいもサラダ ○フルーツカクテル ○バームクーヘン	○米飯 ○メンチカツ ○マカロニサラダ ○黄桃缶 ○せんべい	○米飯 ○鯖のゆず味噌煮 ○筑前煮 ○ヨーグルトソースがけ ○あんドーナツ	○米飯 ○エビ団子チリ風卵炒め ○じゃが芋と油麴の煮物 ○杏仁豆腐 ○やわらかクッキー	○米飯 ○あじの南蛮漬け ○わかめの青じそ和え ○白桃缶 ○シュークリーム	○米飯 ○麻婆なす ○中華風和え物 ○ピーチムース ○レモンケーキ
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 ○鮭の塩焼き ○白菜のもみ漬け ○乳酸菌飲料	○米飯 ○みそ汁 ○たらちり風 ○ブロッコリーと卵サラダ ○しそ昆布	○かにピラフ ○中華スープ ○野菜サラダ ○洋なし缶	○米飯 ○みそ汁 ○かれいの煮魚 ○ブロッコリーとベーコンのソテー ○うずら豆の甘煮	○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 ○赤魚の粕漬け焼き ○冬至かぼちゃ ○柚子なます
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1409 kcal [タンパク質] 57.4 g [脂 質] 25.7 g [炭水化物] 242.2 g [塩 分] 10.5 g	[エネルギー] 1661 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂 質] 45.3 g [炭水化物] 248.6 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1526 kcal [タンパク質] 53.6 g [脂 質] 36.5 g [炭水化物] 255.7 g [塩 分] 9.7 g	[エネルギー] 1508 kcal [タンパク質] 60.0 g [脂 質] 34.9 g [炭水化物] 247.7 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1580 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂 質] 43.4 g [炭水化物] 245.0 g [塩 分] 8.9 g	[エネルギー] 1561 kcal [タンパク質] 62.8 g [脂 質] 46.0 g [炭水化物] 228.9 g [塩 分] 8.3 g	[エネルギー] 1517 kcal [タンパク質] 50.8 g [脂 質] 44.6 g [炭水化物] 235.7 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： 2024年12月22日(日) ～ 2024年12月28日(土)

	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28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 ○五色揚げの煮物 ○胡麻和え ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○ソーセージと野菜のソテー ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○炒り豆腐 ○チンゲン菜の和風ドレ和え ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○一口がんもの煮物 ○金平ごぼう ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○高野と枝豆の卵とじ ○大根とベーコンの煮物 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ひきないり ○つぼ漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○トウモロコシと長芋の和え物 ○黄桃缶 ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○鮭の粕漬け焼き ○ブロッコリー胡麻ドレ ○りんごムース ○やわらかクッキー	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○大根とサマ揚げの煮物 ○マンゴープリン ○ロールケーキ	 ○★クリスマス会★	○米飯 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○さつま芋のレーズン煮 ○洋なし缶 ○ドームケーキ	○米飯 ○天ぷら ○じゃが芋の煮物 ○みかん ○★リクエストメニュー★ ○芋ようかん	○米飯 ○豚肉のオイスター煮 ○ほうれん草のゴマ和え ○ヨーグルトソースがけ ○マドレーヌ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鮭のムニエルタル添え ○蓮根のきんぴら ○かっぱ漬け	○カレーライス ○*福神漬 ○うま塩サラダ ○洋なし缶	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麴炒め ○マカロニサラダ ○ぶどうジュース	○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 ○しその実漬け	○米飯 ○スープ ○かに玉風 ○キャベツの味噌炒め ○乳酸菌飲料	○チャーハン ○ワカメきのこスープ ○シュウマイ ○昆布茶和え	○米飯 ○みそ汁 ○鱈の香味野菜蒸し ○ポテトサラダ ○*ザーサイ
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1549 kcal [タンパク質] 53.3 g [脂 質] 43.0 g [炭水化物] 245.6 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1457 kcal [タンパク質] 52.1 g [脂 質] 41.8 g [炭水化物] 214.9 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1638 kcal [タンパク質] 57.4 g [脂 質] 53.0 g [炭水化物] 238.5 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1008 kcal [タンパク質] 33.5 g [脂 質] 37.0 g [炭水化物] 143.0 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1517 kcal [タンパク質] 48.1 g [脂 質] 28.4 g [炭水化物] 271.8 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1676 kcal [タンパク質] 51.5 g [脂 質] 49.3 g [炭水化物] 261.5 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1669 kcal [タンパク質] 59.9 g [脂 質] 57.4 g [炭水化物] 236.9 g [塩 分] 9.4 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12月29日(日) ～ 2025年01月04日(土)

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ハムとじゃが芋の炒め物 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉詰めいなりの煮物 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○こづゆ ○旬菜焼き ○キャベツのツナサラダ ○かっぱ漬け ○牛乳				
昼 食	○米飯 ○豚肉となすの炒め煮 ○野菜サラダ ○杏仁豆腐 ○ワッフル	○米飯 ○赤魚の煮付け ○酢の物 ○パイン缶 ○どらやき	○年越しそば ○筑前煮 ○白菜漬け ○みかん ○クレープ				
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの七味焼き ○キャベツ塩だれ和え ○豆昆布	○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	○米飯 ○豚汁 ○鮭の塩焼き ○卵豆腐 ○金時豆				
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1568 kcal [タンパク質] 58.4 g [脂 質] 52.4 g [炭水化物] 223.7 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1519 kcal [タンパク質] 67.6 g [脂 質] 30.0 g [炭水化物] 253.1 g [塩 分] 10.2 g	[エネルギー] 1542 kcal [タンパク質] 76.0 g [脂 質] 38.1 g [炭水化物] 225.3 g [塩 分] 11.2 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。