

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2019年10月01日（火） ～ 2019年10月07日（月）

	10月1日（火）	10月2日（水）	10月3日（木）	10月4日（金）	10月5日（土）	10月6日（日）	10月7日（月）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○炒り豆腐 ○チンゲン菜の和風ドレ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○オムレツ ○白菜とツナの炒り煮 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○小松菜のお浸し ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五目厚焼き卵 ○ハムとじゃが芋の炒め物 ○高菜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○金平ごぼう ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○ひじき煮 ○梅干 ○牛乳
昼 食	○チキンカレーライス ○＊福神漬 ○彩りサラダ ○フルーツヨーグルト ○ココアカステラ	○米飯 ○鶏肉の油淋鶏ソース ○ほうれん草サラダ ○りんご ○菓子パン	○米飯 ○鮭のタルタル焼き ○焼きなす田楽 ○キウイフルーツ ○せんべい	○米飯 ○豆腐のピリ辛葱炒め ○青菜のゴマ和え ○マンゴープリン ○ココアワッフル	○わかめごはん ○エビカツ ○春雨サラダ ○黄桃・キウイ ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○豚肉の卵とじ煮 ○三色浅漬け ○オレンジ ○芋ようかん	○米飯 ○あじの韓国風味噌焼き ○もやしのナムル ○アセロラゼリー ○せんべい
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鰯のマスタード焼き ○含め煮 ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○ベーコンソテー ○ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉と春雨の甘辛炒め ○マカロニサラダ ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○かれいのムニエル ○若布とツナのサラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麹炒め ○大根の煮物 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけのみりん焼き ○かぶのかにあんかけ ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の和風おろし煮 ○ニラとビーフン炒め ○ザーサイ
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1589 kcal [タンパク質] 57.9 g [脂 質] 37.3 g [炭水化物] 243.7 g [塩 分] 10.0 g	[エネルギー] 1661 kcal [タンパク質] 62.5 g [脂 質] 41.3 g [炭水化物] 247.1 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1762 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂 質] 58.3 g [炭水化物] 243.2 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1628 kcal [タンパク質] 57.6 g [脂 質] 47.1 g [炭水化物] 234.3 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1856 kcal [タンパク質] 58.9 g [脂 質] 55.1 g [炭水化物] 274.0 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1653 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂 質] 35.7 g [炭水化物] 255.2 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1545 kcal [タンパク質] 67.7 g [脂 質] 37.4 g [炭水化物] 224.2 g [塩 分] 7.5 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2019年10月08日（火） ～ 2019年10月14日（月）

	10月8日（火）	10月9日（水）	10月10日（木）	10月11日（金）	10月12日（土）	10月13日（日）	10月14日（月）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○切干大根の煮物 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○チンゲン菜のお浸し ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○刻昆布の炒め煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鰯の塩焼き ○いんげんの炒り煮 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○がんも煮 ○キャベツと卵のソテー ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ウインナーソテー ○竹輪と大根の煮物 ○梅干 ○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
昼 食	○米飯 ○鮭の青海苔マヨ焼き ○牛蒡の南蛮炒め ○パイナップル ○抹茶かん	○米飯 ○麻婆なす ○レタスと貝割れのサラダ ○洋梨ヨーグルト和え ○コーヒーゼリー	○米飯 ○かれのハーブ焼き ○ジャーマンポテト ○オレンジ ○カステラ	○親子丼 ○みそ汁 ○ほうれん草なめ茸和え ○ストロベリーババロア ○お茶まんじゅう	○米飯 ○キノコおろしソース ○マカロニサラダ ○キウイフルーツ ○チーズババロアシュール	○米飯 ○鯖のねぎ味噌焼き ○じゃが芋と油麴の煮物 ○白桃ヨーグルト ○マドレーヌ	○米飯 ○和豆腐野菜ハンバーグ ○オクラのわさび和え ○パイナップル ○ババロア
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のキムチ炒め ○冬瓜の肉味噌がけ ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○鰯の塩焼き ○筑前煮 ○つぼ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子と野菜の黒酢あん ○温奴 ○べったら漬け	○シチュー ○しば漬 ○レタスとコーンサラダ ○ヤクルト	○菜飯 ○みそ汁 ○和風卵焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○ジュース	○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 ○ほっけみりん漬け焼き ○ポテトサラダ ○しその実漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1676 kcal [タンパク質] 61.1 g [脂 質] 53.4 g [炭水化物] 227.9 g [塩 分] 8.7 g	[エネルギー] 1601 kcal [タンパク質] 58.2 g [脂 質] 48.2 g [炭水化物] 223.1 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1584 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂 質] 39.6 g [炭水化物] 241.2 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1338 kcal [タンパク質] 68.0 g [脂 質] 30.3 g [炭水化物] 195.2 g [塩 分] 9.0 g	[エネルギー] 1641 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂 質] 45.1 g [炭水化物] 235.8 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1679 kcal [タンパク質] 58.4 g [脂 質] 49.0 g [炭水化物] 239.6 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1508 kcal [タンパク質] 55.0 g [脂 質] 34.8 g [炭水化物] 236.4 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： 2019年10月15日(火) ～ 2019年10月21日(月)

	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○野菜炒め ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○キャベツさっと煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○たらこ ○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 ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○青菜と油揚げの炒り煮 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○ソーセージと野菜のソテー ○豆昆布 ○牛乳
昼 食	○豚丼 ○みそ汁 ○ほうれん草の辛子和え ○カクテルゼリー ○★複式献立の日★ ○B：塩ラーメン ○せんべい	○米飯 ○メンチカツ ○和風サラダ ○キウイフルーツ ○プリン	○米飯 ○鶏肉カレー風味焼き ○シーザーサラダ ○黄桃缶 ○バームクーヘン	○三色丼 ○清汁 ○ﾌﾟﾛｯｺﾘｰかにｶﾏｻﾗﾀﾞ ○マスカットゼリー ○★複式献立の日★ ○B：たまごとうどん ○ワッフル	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○ﾎﾂﾂとえのき梅肉和え ○洋梨ヨーグルト和え ○ぶどうゼリー	○米飯 ○焼き肉 ○もやしのナムル ○パイナップル ○マロンワッフル	○米飯 ○グリルドチキントマトソース ○洋風炒り豆腐 ○黄桃缶 ○抹茶かん
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鶏の味噌漬け焼き ○キャベツ塩だれ和え ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○味噌田楽 ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○鯖の梅みそ焼き ○豆腐とカニの卵とじ ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○ﾊﾑとじゃが芋の炒め物 ○ジョア	○ポークカレー ○＊福神漬 ○うま塩サラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○白身魚マスタード焼き ○彩りサラダ ○桜漬け	○ゆかりごはん ○みそ汁 ○かれいの煮魚 ○チーズポテトサラダ ○ジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1729 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂 質] 46.9 g [炭水化物] 255.7 g [塩 分] 8.8 g	[エネルギー] 1631 kcal [タンパク質] 59.2 g [脂 質] 41.1 g [炭水化物] 247.3 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1637 kcal [タンパク質] 72.5 g [脂 質] 40.2 g [炭水化物] 237.5 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 1640 kcal [タンパク質] 59.9 g [脂 質] 41.1 g [炭水化物] 249.0 g [塩 分] 9.8 g	[エネルギー] 1617 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂 質] 37.9 g [炭水化物] 250.8 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1688 kcal [タンパク質] 61.9 g [脂 質] 55.1 g [炭水化物] 230.3 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1667 kcal [タンパク質] 70.4 g [脂 質] 44.9 g [炭水化物] 235.0 g [塩 分] 7.3 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： 2019年10月22日（火） ～ 2019年10月28日（月）

	10月22日（火）	10月23日（水）	10月24日（木）	10月25日（金）	10月26日（土）	10月27日（日）	10月28日（月）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚（鮭） ○豆腐とひじきの炒り煮 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないり ○かつば漬け ○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「ケチャップ」ソース ○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 ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○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
昼 食	○米飯 ○たわばと和風ハンバーグ ○キャベツの塩炒め ○オレンジ ○ねりきり	○米飯 ○豚肉のオイスター煮 ○トマト ○マンゴープリン ○せんべい	○米飯 ○白身魚フライ ○ほうれん草のお浸し ○フルーチェ（ぶどう） ○チョコパン	○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○長芋きざみとろろ ○キウイフルーツ ○バームクーヘン	○米飯 ○麻婆豆腐 ○もやしと胡瓜の和え物 ○オレンジ ○ワッフル	○米飯 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○白菜のもみ漬け ○フルーツカクテル ○はちみつパンゼリー	○米飯 ○鮭の塩焼き ○かぼちゃサラダ ○ヨーグルトソースがけ ○ココアカステラ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○たらの卵マヨネーズ焼き ○ザーサイ豆腐炒め ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの山椒味噌焼き ○酢の物 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○かに玉 ○五目煮 ○きゅうり漬け	○米飯 ○みそ汁 ○あじの唐揚げ野菜あん ○春雨マヨネーズ炒め ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鯖のねぎ味噌焼き ○なす炒め ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○たらの香草パン粉焼き ○マカロニ「ケチャップ」ソース ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子の中華風煮 ○茄子のピリ辛和え ○桜漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1531 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂 質] 39.5 g [炭水化物] 222.5 g [塩 分] 8.8 g	[エネルギー] 1660 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂 質] 47.5 g [炭水化物] 239.6 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1548 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂 質] 34.9 g [炭水化物] 240.3 g [塩 分] 9.0 g	[エネルギー] 1605 kcal [タンパク質] 50.0 g [脂 質] 47.0 g [炭水化物] 235.5 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1713 kcal [タンパク質] 70.8 g [脂 質] 46.5 g [炭水化物] 243.3 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1683 kcal [タンパク質] 61.4 g [脂 質] 51.4 g [炭水化物] 221.6 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1621 kcal [タンパク質] 55.8 g [脂 質] 45.7 g [炭水化物] 236.5 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： 2019年10月29日（火） ～ 2019年11月04日（月）

	10月29日（火）	10月30日（水）	10月31日（木）	11月1日（金）	11月2日（土）	11月3日（日）	11月4日（月）
朝 食	○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 ○豆腐揚げ ○ほうれん草のお浸し ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○切干大根と高野の煮物 ○しば漬 ○牛乳				
昼 食	○米飯 ○回鍋肉 ○マカロニサラダ ○白桃缶 ○まんじゅう	○米飯 ○鯖のカレー焼き ○豚肉と舞茸のきんぴら ○オレンジ ○たいやき	○鮭いくらちらし ○みそ汁 ○白菜のもみ漬け ○ぶどうゼリー ○★月末御膳★ ○かぼちゃプリン				
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○あじの香味ソース ○奴豆腐 ○ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○鶏のみそバター焼き ○胡瓜のしその実漬け ○ジョア	○チャーハン ○ワカメきのこスープ ○豆腐しゅうまい ○杏仁フルーツ				
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1713 kcal [タンパク質] 57.8 g [脂 質] 49.1 g [炭水化物] 250.6 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1638 kcal [タンパク質] 71.4 g [脂 質] 41.6 g [炭水化物] 221.3 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1466 kcal [タンパク質] 56.1 g [脂 質] 35.9 g [炭水化物] 224.2 g [塩 分] 9.8 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。