

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2019年11月01日（金） ～ 2019年11月07日（木）

	11月1日（金）	11月2日（土）	11月3日（日）	11月4日（月）	11月5日（火）	11月6日（水）	11月7日（木）
朝 食	○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 ○スクランブルエッグ ○青菜のベーコンソテー ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さわら西京漬け焼き ○豆腐とひじきの炒り煮 ○つば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○竹輪と大根の煮物 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○ソーセージと野菜のソテー ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ひきないり ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○大根そぼろ煮 ○かつば漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○ほっけのみりん漬焼き ○小松菜の和え物 ○オレンジ ○せんべい	○米飯 ○鮭のみそバター焼き ○中華風和え物 ○パイナップル ○芋ようかん	○米飯 ○鶏肉和風和え物 ○スパサラダ（ツナ） ○バナナヨーグルト ○ロールケーキ	○米飯 ○鯖の塩焼き ○じゃが芋のくず煮 ○りんごのコンポート ○タルト	○米飯 ○鶏の唐揚げ ○蓮根のきんぴら ○キウイフルーツ ○あんパン	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○和牛と長芋の和え物 ○オレンジ ○珈琲ババロア	○米飯 ○酢豚 ○春雨の中華サラダ ○白桃缶 ○プリン
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○焼き肉 ○温奴 ○ジュース	○米飯 ○シチュー ○*しば漬け ○レタスとコーンサラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○白身魚のピカタ ○アスパラの炒め物 ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○チンジャオロース ○杓苳草と加のナムル ○はりはり漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鮭のムニエルと味噌汁 ○さつま芋のから揚げ ○かつば漬け	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の卵とじ煮 ○かぶと菊の酢の物 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○あじの南蛮漬け ○マカロニサラダ ○野沢菜漬
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1597 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂 質] 45.0 g [炭水化物] 230.2 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1633 kcal [タンパク質] 64.3 g [脂 質] 33.8 g [炭水化物] 260.2 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1652 kcal [タンパク質] 68.8 g [脂 質] 40.7 g [炭水化物] 239.6 g [塩 分] 9.5 g	[エネルギー] 1738 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂 質] 57.7 g [炭水化物] 231.5 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1643 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂 質] 46.9 g [炭水化物] 240.4 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1821 kcal [タンパク質] 67.6 g [脂 質] 58.5 g [炭水化物] 249.9 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1718 kcal [タンパク質] 62.5 g [脂 質] 52.5 g [炭水化物] 236.3 g [塩 分] 7.7 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： 2019年11月08日(金) ～ 2019年11月14日(木)

	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○にらと卵の炒め ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○白菜の炒め煮 ○野菜菜漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○かつぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナじゃが ○小松菜のお浸し ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○温野菜サラダ ○たいみそ ○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 ○しそ昆布 ○牛乳
昼 食	○ハヤシライス ○*福神漬 ○キャベツの胡麻サラダ ○りんご ○ミニエクレア	○米飯 ○鶏肉のさっぱり煮 ○きゅうりの浅漬け ○黄桃・キウイ ○カステラ	○米飯 ○ほきの香草焼き ○肉じゃが ○オレンジ ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○グラタンコロッケ ○トマトサラダ ○フルーツカクテル ○豆乳プリン	○中華丼 ○みそ汁 ○刻昆布の炒め煮 ○みかんフルーチェ ○★複式献立の日★ ○B：味噌ラーメン ○りんごゼリー	○カレーライス ○*福神漬 ○大根とハムのサラダ ○マンゴープリン ○ドームケーキ	○米飯 ○ほっけ梅ねぎ焼き ○もやしと胡瓜の和え物 ○りんご ○ミニエクレア
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鮭の塩焼き ○うの花 ○ヤクルト	○菜飯 ○みそ汁 ○和風卵焼き ○冬瓜の肉味噌がけ ○ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○肉豆腐 ○たまごサラダ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の香味ソース ○牛蒡の南蛮炒め ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの塩焼き ○大豆ミートのトマト煮 ○しば漬	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○炒り豆腐 ○梅干	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の山椒風味焼き ○野菜のかにあんかけ ○ヤクルト
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1646 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂 質] 44.9 g [炭水化物] 226.1 g [塩 分] 9.4 g	[エネルギー] 1531 kcal [タンパク質] 59.2 g [脂 質] 28.8 g [炭水化物] 248.4 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1680 kcal [タンパク質] 63.8 g [脂 質] 45.8 g [炭水化物] 244.8 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1614 kcal [タンパク質] 56.0 g [脂 質] 39.9 g [炭水化物] 239.1 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1454 kcal [タンパク質] 53.7 g [脂 質] 28.6 g [炭水化物] 238.2 g [塩 分] 10.7 g	[エネルギー] 1764 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂 質] 56.2 g [炭水化物] 247.2 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1468 kcal [タンパク質] 52.0 g [脂 質] 36.3 g [炭水化物] 215.8 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。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2019年11月15日(金) ～ 2019年11月21日(木)

	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○鮭フレーク ○ハムと杓苳草のバターソテー ○金時豆 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○チンゲン菜のお浸し ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(鮭) ○白菜の中華煮 ○しその実漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○小松菜のお浸し ○高菜漬け ○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 ○ふんわりエッグ ○里芋煮物 ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(鮭) ○竹輪と大根の煮物 ○桜漬け ○牛乳
昼 食	○えび天井 ○みそ汁 ○ザーサイ豆腐サラダ ○フルーツあんみつ ○★複式献立の日★ ○B: ミートスパゲッティ	○米飯 ○鰯の味噌マヨ焼き ○長芋の和え物 ○洋なし缶	○米飯 ○豚肉の塩麴炒め ○冬瓜と帆立の含め煮 ○オレンジ	○米飯 ○とり肉のねぎソースかけ ○大根と車麴のうま煮 ○黄桃缶	○米飯 ○牛肉コロッケ ○スパゲッティサラダ ○ヨーグルトソースがけ	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○かぼちゃの甘煮 ○キウイフルーツ	○カレーライス ○* 福神漬 ○若布とコーンのサラダ ○ブルーチェ(ぶどう)
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鰯の韓国風味噌煮 ○もやしのナムル ○大根甘酢漬け	○わかめごはん ○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 ○ほっけ梅ねぎ焼き ○炒り鶏 ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○かれいの煮魚 ○ジャーマンポテト ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のパン粉焼き ○胡瓜のしその実漬け ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のブルコギ ○わかめの中華和え ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の西京焼き ○豆腐のきのこあんかけ ○野菜ジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1601 kcal [タンパク質] 66.8 g [脂 質] 31.1 g [炭水化物] 254.5 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1601 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂 質] 36.0 g [炭水化物] 252.1 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1557 kcal [タンパク質] 67.6 g [脂 質] 40.4 g [炭水化物] 217.4 g [塩 分] 9.0 g	[エネルギー] 1588 kcal [タンパク質] 68.1 g [脂 質] 40.6 g [炭水化物] 226.4 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1721 kcal [タンパク質] 64.7 g [脂 質] 46.8 g [炭水化物] 249.7 g [塩 分] 6.2 g	[エネルギー] 1741 kcal [タンパク質] 61.7 g [脂 質] 49.6 g [炭水化物] 252.1 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1641 kcal [タンパク質] 60.4 g [脂 質] 41.3 g [炭水化物] 252.6 g [塩 分] 9.6 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： 2019年11月22日(金) ～ 2019年11月28日(木)

	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○野菜ソテー ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ソーセージと野菜のソテー ○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 ○赤魚みりん焼き ○小松菜のお浸し ○はりはり漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鮭フレーク ○キャベツとハム和え ○野沢菜漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐揚げ ○ハムとじゃが芋の炒め物 ○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
昼 食	○米飯 ○メンチカツ ○きゅうりの浅漬け ○パイナップル	○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○たまごサラダ ○オレンジ	○米飯 ○赤魚のマヨネーズ焼き ○大根の中華炒め ○キウイフルーツ	○米飯 ○豚肉のオイスター煮 ○玉葱とわかめの酢の物 ○パイナップル	○米飯 ○炒り鶏 ○三色浅漬け ○黄桃缶	○ねぎとろ山かけ丼 ○清汁 ○ほうれん草の和え物 ○コンポート ○★月末御膳★	○米飯 ○鯖の塩麹漬け ○豚肉と舞茸のきんぴら ○オレンジ
食	○ロールケーキ	○あんドーナツ	○どらやき	○抹茶かん	○クリームパン	○季節の和菓子	○黒糖まんじゅう
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚しゃぶの胡麻だれ ○マカロニチャップ ソテー ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○鮭の塩焼き ○含め煮 ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鶏とアスパラ黒胡椒炒め ○温奴 ○野菜ジュース	○菜飯 ○みそ汁 ○かに玉 ○さつまいもサラダ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの塩焼き ○春雨のうま煮 ○金時豆	○チャーハン ○ワカメきのこスープ ○豆腐しゅうまい ○マンゴープリン	○米飯 ○みそ汁 ○八宝菜 ○胡瓜とわかめの酢の物 ○しそ昆布
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1754 kcal [タンパク質] 52.5 g [脂 質] 57.8 g [炭水化物] 242.4 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1705 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂 質] 59.8 g [炭水化物] 219.8 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1550 kcal [タンパク質] 66.2 g [脂 質] 33.7 g [炭水化物] 236.9 g [塩 分] 8.7 g	[エネルギー] 1688 kcal [タンパク質] 60.3 g [脂 質] 45.3 g [炭水化物] 252.9 g [塩 分] 9.7 g	[エネルギー] 1573 kcal [タンパク質] 71.0 g [脂 質] 31.5 g [炭水化物] 241.4 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1546 kcal [タンパク質] 62.2 g [脂 質] 34.9 g [炭水化物] 241.2 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1674 kcal [タンパク質] 57.7 g [脂 質] 56.4 g [炭水化物] 226.3 g [塩 分] 8.9 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： 2019年11月29日(金) ～ 2019年12月05日(木)

	11月29日(金)	11月30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)
朝 食	○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 ○ポテトサラダ ○たいみそ ○牛乳					
昼 食	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○もずく酢 ○フルーツカクテル ○せんべい	○米飯 ○赤魚の照り焼き ○小松菜と油揚げの炒り煮 ○マンゴー ○バームクーヘン					
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○カレーのみそバター焼き ○胡瓜のしその実漬け ○ジュース	○米飯 ○コンソメスープ ○ハンバーグカレーソースかけ ○彩りサラダ ○かっぱ漬け					
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1697 kcal [タンパク質] 57.8 g [脂 質] 48.4 g [炭水化物] 238.8 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1618 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂 質] 41.6 g [炭水化物] 244.3 g [塩 分] 7.6 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

* 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。