

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2019年12月01日(日) ～ 2019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 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○キャベツとツの和え物 ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○刻昆布の炒め煮 ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○ひきないり ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○キャベツとベーコンのソテー ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○高野と枝豆の卵とじ ○味噌マヨネーズ和え ○梅干 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○オニオバター和風ハンバーグ ○チーズ南瓜サラダ ○白桃ヨーグルト ○たいやき	○米飯 ○鶏肉のさっぱり煮 ○白菜とさつま揚げ炒め ○オレンジ ○ワッフル	○米飯 ○豚肉のケチャップ炒め ○大根和風サラダ ○パイナップル ○★回転寿司★ ○チョコパン	○米飯 ○鱈の野菜甘酢あんかけ ○チンゲン菜の生姜和え ○キウイフルーツ ○せんべい	○米飯 ○あじみりん焼き ○春雨の中華サラダ ○りんご ○やわらかクッキー	○米飯 ○肉豆腐 ○マカロニサラダ ○マンゴープリン ○★回転寿司★ ○ミニエクレア	○米飯 ○黄金かれいの煮付け ○キャベツの胡麻サラダ ○みかん ○プリン
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○かに玉 ○もやしのナムル ○うずら豆の甘煮	○米飯 ○みそ汁 ○海老ボールのナポリ煮 ○かぶの磯風味煮 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鮭のちゃんちゃん焼き ○かぼちゃの甘煮 ○ザーサイ	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の卵とじ煮 ○温奴 ○ジョア	○カレーライス ○*福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○フルーツヨーグルト	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの七味焼き ○じゃが芋のそぼろ煮 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉のタルタルがけ ○大根のピリ辛炒め ○野菜ジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1651 kcal [タンパク質] 59.9 g [脂 質] 42.7 g [炭水化物] 238.4 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1463 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂 質] 24.2 g [炭水化物] 244.3 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1665 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂 質] 44.6 g [炭水化物] 245.3 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1613 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂 質] 36.2 g [炭水化物] 251.1 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1621 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂 質] 47.6 g [炭水化物] 222.3 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1736 kcal [タンパク質] 64.7 g [脂 質] 59.4 g [炭水化物] 217.5 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1567 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂 質] 38.2 g [炭水化物] 224.7 g [塩 分] 8.2 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： 2019年12月08日(日) ～ 2019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 ○さわら西京漬け焼き ○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 ○ツナじゃが ○小松菜のお浸し ○しその実漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○もやしカレーソテー ○桜漬け ○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 ○鮭フレーク ○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 ○梅干 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚肉と茸の彩り炒め ○温奴 ○りんごフルーチェ ○ココアワッフル	○米飯 ○鮭のごましょうゆ焼き ○ジャーマンポテト ○パイナップル ○あんパン	○米飯 ○鶏肉の照り煮 ○白菜と茸のボン酢風味 ○杏仁豆腐 ○カップケーキ	○菜飯 ○エビソース入りフライ ○生揚げ炒り煮 ○オレンジ ○チーズババロアシュー	○米飯 ○鶏の味噌漬け焼き ○じゃがたらサラダ ○りんごのコンポート ○せんべい	○米飯 ○鯖の西京漬焼き ○豆腐のきのこあんかけ ○キウイフルーツ ○ロールケーキ	○米飯 ○八宝菜 ○大根ほたてサラダ ○パイナップル ○あんドーナツ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○たらの梅みそ焼き ○かぼちゃサラダ ○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 ○麻婆なす ○かにかとキャベツの炒め ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○じゃが芋の煮物 ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○さばのピリ辛漬け焼き ○大根のきんぴら ○胡瓜の醤油漬け	○米飯 ○みそ汁 ○肉じゃが ○ほうれん草のゴマ和え ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○和風豆腐野菜ハンバーグ ○ポテトサラダ ○野菜ジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1619 kcal [タンパク質] 53.6 g [脂 質] 45.9 g [炭水化物] 240.6 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1671 kcal [タンパク質] 68.9 g [脂 質] 38.4 g [炭水化物] 255.3 g [塩 分] 8.3 g	[エネルギー] 1688 kcal [タンパク質] 69.6 g [脂 質] 44.4 g [炭水化物] 242.2 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1620 kcal [タンパク質] 60.0 g [脂 質] 44.1 g [炭水化物] 232.7 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1772 kcal [タンパク質] 73.2 g [脂 質] 56.2 g [炭水化物] 234.0 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1683 kcal [タンパク質] 66.5 g [脂 質] 42.4 g [炭水化物] 252.1 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1654 kcal [タンパク質] 50.3 g [脂 質] 49.9 g [炭水化物] 244.6 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12月15日(日) ～ 2019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 ○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 ○納豆 ○ひきないり ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○ほうれん草のお浸し ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鮭フレーク ○野菜炒め ○しば漬 ○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 ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○長芋の梅しそ和え ○キウイフルーツ ○珈琲ババロア	○米飯 ○かわいいの磯辺焼き ○青菜の炒め物 ○マンゴー ○黒糖まんじゅう	○麻婆丼 ○みそ汁 ○ブロッコリーかにかまがら ○ピーチフルーチェ ○★複式献立の日★ OB: とんこつラーメン ○せんべい	○カレーライス ○* 福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○カクテルゼリー ○プリン	○米飯 ○白身魚フライ ○三色浅漬け ○パイナップル ○芋ようかん	○天津丼 ○スープ ○大学いも ○みかん ○★複式献立の日★ OB: カルボナーラ ○ワッフル	○米飯 ○豚肉の塩麹炒め ○刻昆布の炒め煮 ○キウイフルーツ ○あんドーナツ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○たらの塩麹漬け ○おでん風 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の柳川風 ○しらすおろし ○洋梨ヨーグルト和え	○米飯 ○みそ汁 ○ホキ味噌漬け焼き ○大根のたらこ炒め ○しば漬	○米飯 ○みそ汁 ○鮭の辛子醤油焼き ○ごぼうサラダ ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○回鍋肉 ○卵豆腐 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○ハムとじゃが芋の炒め物 ○梅干	○ゆかりごはん ○みそ汁 ○和風玉子焼き ○レタスのサラダ ○桜漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1532 kcal [タンパク質] 60.4 g [脂 質] 44.1 g [炭水化物] 214.6 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1645 kcal [タンパク質] 60.8 g [脂 質] 47.8 g [炭水化物] 235.0 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1609 kcal [タンパク質] 65.0 g [脂 質] 35.8 g [炭水化物] 249.5 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1687 kcal [タンパク質] 61.7 g [脂 質] 45.7 g [炭水化物] 244.0 g [塩 分] 9.6 g	[エネルギー] 1658 kcal [タンパク質] 56.8 g [脂 質] 45.0 g [炭水化物] 249.7 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1560 kcal [タンパク質] 53.4 g [脂 質] 37.7 g [炭水化物] 242.7 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1590 kcal [タンパク質] 51.6 g [脂 質] 47.4 g [炭水化物] 233.5 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12月22日(日) ～ 2019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 ○さばの塩焼き ○白菜の中華煮 ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○小松菜のお浸し ○しそ昆布 ○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 ○温泉卵 ○根菜の煮物 ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○一口がんもの煮物 ○小松菜のお浸し ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(鮭) ○キャベツの塩炒め ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ソーセージと野菜のソテー ○たくあん漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚肉となすの炒め煮 ○酢の物(胡瓜・菊) ○アセロラゼリー ○お茶まんじゅう	○米飯 ○蒸たらの南蛮漬け ○白菜のもみ漬け ○キウイフルーツ ○カットケーキ	○菜飯 ○メンチカツ ○じゃが芋と油麩の煮物 ○オレンジ ○季節の和菓子	○かにピラフ ○コンソメスープ ○鶏肉パジル風味焼き ○*ナポリタン ○黄桃・キウイ ○★クリスマス会★ ○せんべい	○米飯 ○厚揚げの生姜そぼろ煮 ○ささみのドレがけ ○パナナヨーグルト ○せんべい	○鶏肉の唐揚げ丼 ○みそ汁 ○きゅうりの浅漬け ○みかんフルーチェ ○★月末御膳★ ○カステラ	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○白菜と胡瓜のもみ漬 ○りんご ○チーズババロアシュール
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけ梅ねぎ焼き ○冬至かぼちゃ ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○かに玉 ○スパゲッティサラダ ○ザーサイ	○米飯 ○みそ汁 ○おでん ○キャベツの塩炒め ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のキムチ炒め ○胡瓜のしその実漬け ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鯖の味噌煮 ○筑前煮 ○野沢菜漬	○チャーハン ○中華スープ ○錦糸シュウマイ ○黄桃缶	○米飯 ○みそ汁 ○かれいの煮魚 ○フロッキーとベーコンのソテー ○うずら豆の甘煮
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1545 kcal [タンパク質] 53.4 g [脂質] 41.2 g [炭水化物] 230.4 g [塩分] 8.4 g	[エネルギー] 1513 kcal [タンパク質] 53.5 g [脂質] 34.2 g [炭水化物] 239.2 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1562 kcal [タンパク質] 54.9 g [脂質] 36.7 g [炭水化物] 247.3 g [塩分] 8.2 g	[エネルギー] 1672 kcal [タンパク質] 59.5 g [脂質] 51.7 g [炭水化物] 229.8 g [塩分] 8.8 g	[エネルギー] 1626 kcal [タンパク質] 67.7 g [脂質] 39.7 g [炭水化物] 238.2 g [塩分] 8.0 g	[エネルギー] 1363 kcal [タンパク質] 50.6 g [脂質] 37.7 g [炭水化物] 198.0 g [塩分] 9.4 g	[エネルギー] 1536 kcal [タンパク質] 60.8 g [脂質] 42.5 g [炭水化物] 224.1 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： 2019年12月29日(日) ～ 2020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 ○とろろ芋 ○竹輪と大根の煮物 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○炒り豆腐 ○ほうれん草のお浸し ○はりはり漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鯖西京焼き ○チゲン菜の和風ドレ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○雑煮風 ○焼き魚(鮭) ○ほうれん草のお浸し ○こんぶ巻き ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○白菜とツナの炒り煮 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○金平ごぼう ○たくあん漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○かぶのあんかけ ○パイナップル ○マロンワッフル	○米飯 ○鯖の山椒焼き ○揚げなすのみそがけ ○杏仁豆腐 ○お茶まんじゅう	○年越しそば ○筑前煮 ○白菜漬け ○みかん ○ようかん	○ちらし寿司 ○清汁 ○含め煮 ○くりきんとん ○黒糖まんじゅう	○赤飯 ○松風焼き風 ○お浸し(ゆきな ○黄桃・キウイ ○ココアワッフル	○米飯 ○すき焼き風煮 ○温泉卵 ○バナナヨーグルト ○せんべい	○米飯 ○鶏肉の油淋鶏ソース ○ほうれん草サラダ ○りんごのコンポート ○季節の和菓子
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの塩焼き ○キャベツの味噌炒め ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と野菜の味噌煮 ○酢の物 ○白桃缶	○ゆかりごはん ○みそ汁 ○赤魚の西京焼き ○ブロッコリー胡麻ドレ ○杏仁フルーツ	○五目ごはん ○こづゆ ○おせち盛りあわせ ○茶碗蒸し	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○ふろふき大根 ○フルーツゼリー	○米飯 ○みそ汁 ○鮭の幽庵味噌焼 ○里芋と椎茸のうま煮 ○ザーサイ	○米飯 ○みそ汁 ○かれいのムニエル ○大根の煮物 ○ジョア
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1606 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂質] 41.3 g [炭水化物] 240.4 g [塩分] 7.7 g	[エネルギー] 1572 kcal [タンパク質] 59.2 g [脂質] 41.7 g [炭水化物] 230.3 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1452 kcal [タンパク質] 62.5 g [脂質] 24.5 g [炭水化物] 240.1 g [塩分] 9.6 g	[エネルギー] 1457 kcal [タンパク質] 64.6 g [脂質] 22.6 g [炭水化物] 248.0 g [塩分] 10.7 g	[エネルギー] 1633 kcal [タンパク質] 65.5 g [脂質] 36.4 g [炭水化物] 247.7 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1662 kcal [タンパク質] 63.8 g [脂質] 41.7 g [炭水化物] 247.8 g [塩分] 10.0 g	[エネルギー] 1673 kcal [タンパク質] 70.2 g [脂質] 42.5 g [炭水化物] 245.0 g [塩分] 7.4 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。