

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2020年01月01日（水） ～ 2020年01月07日（火）

	1月1日（水）	1月2日（木）	1月3日（金）	1月4日（土）	1月5日（日）	1月6日（月）	1月7日（火）
朝 食	○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	○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	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ひじき煮 ○かっぱ漬け ○牛乳	○七草粥 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○切干大根の煮物 ○梅干 ○牛乳
昼 食	○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 ○マロンワッフル	○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 ○筑前煮 ○カクテルゼリー ○きなこのムース	○米飯 ○鶏肉オイスター炒め ○うの花 ○いちごフルーチェ ○ミニエクレア
夕 食	○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	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけのみりん焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○麻婆なす ○レタスのサラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鯖のカレー焼き ○かぶのかにあんかけ ○野菜ジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1441 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂 質] 21.5 g [炭水化物] 247.8 g [塩 分] 10.9 g	[エネルギー] 1626 kcal [タンパク質] 65.4 g [脂 質] 36.3 g [炭水化物] 246.1 g [塩 分] 8.3 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] 1608 kcal [タンパク質] 62.2 g [脂 質] 38.2 g [炭水化物] 245.5 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1689 kcal [タンパク質] 64.8 g [脂 質] 39.4 g [炭水化物] 257.1 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1717 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂 質] 53.3 g [炭水化物] 239.0 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1553 kcal [タンパク質] 69.0 g [脂 質] 41.4 g [炭水化物] 208.0 g [塩 分] 8.5 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： 2020年01月08日（水） ～ 2020年01月14日（火）

	1月8日（水）	1月9日（木）	1月10日（金）	1月11日（土）	1月12日（日）	1月13日（月）	1月14日（火）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○チンゲン菜のお浸し ○かつば漬け	○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 ○野菜の炒り煮 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○がんと煮 ○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	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○野菜炒め ○しば漬 ○牛乳
昼 食	○赤飯 ○清汁 ○天ぷら ○ごぼうの肉巻きと黒豆 ○★新年会★ ○季節の和菓子 ○甘酒	○米飯 ○かれののハーブ焼き ○ジャーマンポテト ○洋梨ヨーグルト和え ○カステラ	○親子丼 ○みそ汁 ○ほうれん草なめ茸和え ○パイン ○お茶まんじゅう	○米飯 ○和豆腐野菜ハンバーグ ○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 ○オリーブオイルソース ○ほうれん草わさび和え ○パイナップル ○抹茶ババロア	○かつ丼 ○みそ汁 ○シーザーサラダ ○カクテルゼリー ○★複式献立の日★ ○B：にぼし醤油ラーメン ○せんべい
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○おろしハンバーグ ○ニラとピーマン炒め ○豆昆布	○米飯 ○シチュー ○しば漬 ○レタスとコーンサラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子と野菜の黒酢アジ ○温奴 ○べったら漬け	○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 ○つぼ漬け	○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	○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
栄養 量目 安	[エネルギー] 1594 kcal [タンパク質] 62.6 g [脂 質] 34.1 g [炭水化物] 254.5 g [塩 分] 10.5 g	[エネルギー] 1656 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂 質] 38.7 g [炭水化物] 256.0 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1514 kcal [タンパク質] 67.2 g [脂 質] 29.1 g [炭水化物] 241.7 g [塩 分] 9.7 g	[エネルギー] 1666 kcal [タンパク質] 51.8 g [脂 質] 47.7 g [炭水化物] 243.5 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1646 kcal [タンパク質] 56.5 g [脂 質] 47.6 g [炭水化物] 236.3 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1471 kcal [タンパク質] 60.4 g [脂 質] 33.4 g [炭水化物] 225.7 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1661 kcal [タンパク質] 68.3 g [脂 質] 36.3 g [炭水化物] 257.1 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： 2020年01月15日 (水) ～ 2020年01月21日 (火)

	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)	1月19日 (日)	1月20日 (月)	1月21日 (火)
朝食	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○青菜と油揚げの炒り煮 ○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 ○キャベツさっと煮 ○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 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚 (鮭) ○豆腐とひじきの炒り煮 ○豆昆布 ○牛乳
昼食	○米飯 ○おニオバター和風ハンバーグ ○キャベツの塩炒め ○オレンジ	○米飯 ○鶏肉カレー風味焼き ○ほうれん草の辛子和え ○黄桃缶	○かき揚げ丼 ○清汁 ○フロッコーかにかまサタ ○マスカットゼリー ○★複式献立の日★ ○B: たぬきうどん	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○お浸し ○洋梨ヨーグルト和え	○米飯 ○焼き肉 ○もやしのナムル ○パイナップル	○米飯 ○グリルドチキンマトソース ○洋風炒り豆腐 ○黄桃缶	○米飯 ○ビーフシチュー入りコロケ ○和風サラダ ○キウイフルーツ
夕食	○プリン	○ロールケーキ	○ワッフル	○ぶどうゼリー	○マロンワッフル	○抹茶かん	○バームクーヘン
夕食	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○味噌田楽 ○野沢菜漬	○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 ○ムとじゃが芋の炒め物 ○ジョア	○カレーライス ○* 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	○米飯 ○みそ汁 ○たらの卵マヨネーズ焼き ○ザーサイ豆腐サタ ○金時豆
栄養量目安	[エネルギー] 1574 kcal [タンパク質] 61.2 g [脂 質] 43.3 g [炭水化物] 227.5 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1541 kcal [タンパク質] 71.7 g [脂 質] 34.1 g [炭水化物] 229.0 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 1615 kcal [タンパク質] 64.7 g [脂 質] 37.3 g [炭水化物] 246.0 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1711 kcal [タンパク質] 60.5 g [脂 質] 50.3 g [炭水化物] 247.2 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1685 kcal [タンパク質] 62.0 g [脂 質] 55.0 g [炭水化物] 229.0 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1621 kcal [タンパク質] 68.3 g [脂 質] 42.2 g [炭水化物] 231.6 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1644 kcal [タンパク質] 62.6 g [脂 質] 40.1 g [炭水化物] 250.5 g [塩 分] 6.6 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： 2020年01月22日(水) ～ 2020年01月28日(火)

	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないうり ○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「グチャップ」ソー ○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	○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
昼 食	○米飯 ○豚肉のオイスター煮 ○三色浅漬け ○マンゴープリン ○せんべい	○米飯 ○鮭の塩焼き ○かぼちゃサラダ ○ブルーチェ (ぶどう) ○クリームパン	○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○長芋きざみとろろ ○キウイフルーツ ○ワッフル	○米飯 ○麻婆豆腐 ○もやしと胡瓜の和え物 ○オレンジ ○はちみつパンゼリ	○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 ○バームクーヘン	○米飯 ○白身魚フライ ○ほうれん草のお浸し ○ヨーグルトソースがけ ○あずき入りカステラ	○米飯 ○回鍋肉 ○マカロニサラダ ○オレンジ ○黒糖まんじゅう
夕 食	○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 ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鯖のねぎ味噌焼き ○おでん風 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○たらの香草パン粉焼き ○マカニ「グチャップ」ソー ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子の中華風煮 ○かぼちゃの甘煮 ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○あじの香味ソース ○温奴 ○ジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1628 kcal [タンパク質] 59.5 g [脂 質] 43.6 g [炭水化物] 240.1 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1579 kcal [タンパク質] 65.2 g [脂 質] 37.6 g [炭水化物] 236.1 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1581 kcal [タンパク質] 50.4 g [脂 質] 48.1 g [炭水化物] 226.6 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1639 kcal [タンパク質] 69.6 g [脂 質] 38.8 g [炭水化物] 242.7 g [塩 分] 8.7 g	[エネルギー] 1737 kcal [タンパク質] 61.8 g [脂 質] 52.8 g [炭水化物] 231.2 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1504 kcal [タンパク質] 50.9 g [脂 質] 34.1 g [炭水化物] 240.3 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1687 kcal [タンパク質] 58.2 g [脂 質] 49.3 g [炭水化物] 244.4 g [塩 分] 7.9 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： 2020年01月29日(水) ～ 2020年02月04日(火)

	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)
朝 食	○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	○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				
昼 食	○ちらし寿司 ○清汁 ○白菜のみみ漬け ○二色杏仁ゼリー ○★月末御膳★ ○ロールケーキ	○米飯 ○ほっけのみりん漬焼き ○豚肉と舞茸のきんぴら ○パイン缶・キウイ ○たいやき	○米飯 ○鯖のカレー焼き ○小松菜の和え物 ○オレンジ ○せんべい				
夕 食	○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 ○鶏のみそバター焼き ○胡瓜のしその実漬け ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○焼き肉 ○温奴 ○ジュース				
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1399 kcal [タンパク質] 48.3 g [脂 質] 28.8 g [炭水化物] 230.2 g [塩 分] 8.9 g	[エネルギー] 1588 kcal [タンパク質] 72.2 g [脂 質] 34.7 g [炭水化物] 224.7 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1709 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂 質] 55.6 g [炭水化物] 233.1 g [塩 分] 7.2 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。