

# 週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2020年07月01日(水) ～ 2020年07月07日(火)

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○オムレツ ○豆腐とひじきの炒り煮 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○白菜とツナの炒り煮 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五目厚焼き卵 ○仏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 ○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	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○切干大根の煮物 ○梅干 ○牛乳
<b>昼 食</b>	○米飯 ○豚肉とキャベツの炒め煮 ○シーザーサラダ ○夏みかん缶	○米飯 ○アジの韓国風味噌焼き ○筑前煮 ○カクテルゼリー	○米飯 ○鶏肉の油淋鶏ソース ○青菜のゴマ和え ○ザーサイ	○米飯 ○白身魚マスタード焼き ○肉じゃが ○パイナップル	○米飯 ○豚肉の卵とじ煮 ○酢の物 ○オレンジ	○米飯 ○鶏肉のさっぱり煮 ○奴豆腐 ○みかんヨーグルト	○かにちらし ○清汁 ○お星さまコロケ ○あじさいゼリー
<b>食</b>	○黒糖まんじゅう	○コーヒーゼリー	○チョコパン	○せんべい	○水ようかん	○ワッフル	○季節の和菓子 7月
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚のおろし煮 ○セロリの香り炒め ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉と春雨の甘辛炒め ○キャベツの胡麻サラダ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○かわいいのムニエル ○油麩の卵とじ ○かっぱ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○竹のごましょうゆ焼き ○菜の花の白和え ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけのみりん焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○しば漬	○米飯 ○みそ汁 ○麻婆なす ○水菜サラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○サバのカレー焼き ○キャベツのスープ煮 ○金時豆
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1694 kcal [ タンパク質 ] 58.7 g [ 脂 質 ] 52.2 g [ 炭水化物 ] 238.5 g [ 塩 分 ] 7.6 g	[ エネルギー ] 1651 kcal [ タンパク質 ] 61.0 g [ 脂 質 ] 43.2 g [ 炭水化物 ] 238.0 g [ 塩 分 ] 6.0 g	[ エネルギー ] 1510 kcal [ タンパク質 ] 61.0 g [ 脂 質 ] 39.5 g [ 炭水化物 ] 218.2 g [ 塩 分 ] 8.1 g	[ エネルギー ] 1593 kcal [ タンパク質 ] 64.0 g [ 脂 質 ] 38.5 g [ 炭水化物 ] 243.9 g [ 塩 分 ] 9.2 g	[ エネルギー ] 1620 kcal [ タンパク質 ] 58.3 g [ 脂 質 ] 39.3 g [ 炭水化物 ] 246.5 g [ 塩 分 ] 7.6 g	[ エネルギー ] 1715 kcal [ タンパク質 ] 68.3 g [ 脂 質 ] 50.8 g [ 炭水化物 ] 237.3 g [ 塩 分 ] 6.9 g	[ エネルギー ] 1569 kcal [ タンパク質 ] 64.6 g [ 脂 質 ] 38.1 g [ 炭水化物 ] 234.3 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： 2020年07月08日(水) ～ 2020年07月14日(火)

	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○キャベツと卵のソテー ○胡瓜の醤油漬け ○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 ○サワラの塩焼き ○炒り煮 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○がんも煮 ○チンゲン菜のお浸し ○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
<b>昼 食</b>	○米飯 ○鮭の青海苔マヨ焼き ○ごぼうの南蛮炒め ○パイン  ○セタゼリー	○カレーライス ○福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○洋梨ヨーグルト和え  ○カステラ	○米飯 ○白身魚フライ ○ほうれん草なめ茸和え ○パイン  ○お茶まんじゅう	○米飯 ○とり肉のねぎソースかけ ○マカロニサラダ ○キウイフルーツ  ○チーズババロアシュー	○米飯 ○鯖のねぎ味噌焼き ○じゃが芋と油麩の煮物 ○白桃ヨーグルト  ○マドレーヌ	○米飯 ○焼き肉 ○ほうれん草わさび和え ○カクテルゼリー  ○ぶどうゼリー	○牛丼 ○みそ汁 ○春菊のごま和え ○オレンジ ○★複式献立の日★ ○冷やし中華  ○せんべい
<b>夕 食</b>	○米飯 ○玉子スープ ○おろしハンバーグ ○アスパラの炒め物 ○ぶどうジュース	○米飯 ○スープ ○かれの味噌焼き ○ジャーマンポテト ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子と野菜の黒酢アソ ○キャベツ塩だれ和え ○ジョア	○菜飯 ○みそ汁 ○和風卵焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉入り野菜炒め ○きゅうりの酢の物 ○ヤクルト	○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 ○冷奴 ○つぼ漬け
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1571 kcal [ タンパク質 ] 55.4 g [ 脂 質 ] 38.8 g [ 炭水化物 ] 233.9 g [ 塩 分 ] 9.1 g	[ エネルギー ] 1630 kcal [ タンパク質 ] 60.2 g [ 脂 質 ] 41.6 g [ 炭水化物 ] 246.9 g [ 塩 分 ] 9.7 g	[ エネルギー ] 1522 kcal [ タンパク質 ] 57.2 g [ 脂 質 ] 29.4 g [ 炭水化物 ] 253.7 g [ 塩 分 ] 8.5 g	[ エネルギー ] 1579 kcal [ タンパク質 ] 58.7 g [ 脂 質 ] 42.6 g [ 炭水化物 ] 222.8 g [ 塩 分 ] 6.4 g	[ エネルギー ] 1703 kcal [ タンパク質 ] 58.2 g [ 脂 質 ] 49.6 g [ 炭水化物 ] 244.2 g [ 塩 分 ] 7.8 g	[ エネルギー ] 1647 kcal [ タンパク質 ] 56.3 g [ 脂 質 ] 48.0 g [ 炭水化物 ] 238.7 g [ 塩 分 ] 8.3 g	[ エネルギー ] 1908 kcal [ タンパク質 ] 80.1 g [ 脂 質 ] 36.7 g [ 炭水化物 ] 303.2 g [ 塩 分 ] 10.9 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07月15日(水) ～ 2020年07月21日(火)

	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)
<b>朝 食</b>	○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 ○チンゲン菜のごま和え ○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 ○キャベツさつと煮 ○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 ○ウインナーソテー ○豆腐とひじきの炒り煮 ○豆昆布 ○牛乳
<b>昼 食</b>	○米飯 ○和風ハンバーグ ○キャベツの塩炒め ○黄桃・キウイ  ○プリン	○米飯 ○豚肉のオイスター炒め ○もやしのナムル ○杏仁豆腐マンゴーソース  ○水ようかん	○麻婆丼 ○清汁 ○若布とアスパラのツツサラダ ○いちごフルーチェ ○★複式献立の日★ ○サラダそうめん  ○はちみつレモンゼリー	○米飯 ○サバの味噌煮 ○お浸し ○洋梨ヨーグルト和え  ○ぶどうゼリー	○米飯 ○焼き肉 ○ザーサイ豆腐サラダ ○パイナップル  ○マロンワッフル	○米飯 ○豚肉のマスタード焼き ○洋風炒り豆腐 ○黄桃缶  ○バームクーヘン	○うなぎちらし寿司 ○清汁 ○和風揚げと長芋の和え物 ○アセロラゼリー  ○抹茶かん
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○胡瓜とかぶの酢の物 ○野菜菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○たらの梅みそ焼き ○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	○夏野菜チキンカレー ○*福神漬 ○うま塩サラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○サケの塩焼き ○彩りサラダ ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○かれいの煮魚 ○チーズポテトサラダ ○りんごジュース	○チャーハン ○ワカメきのこスープ ○豆腐しゅうまい ○ぶどうジュース
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1545 kcal [ タンパク質 ] 58.1 g [ 脂 質 ] 40.6 g [ 炭水化物 ] 226.4 g [ 塩 分 ] 7.5 g	[ エネルギー ] 1618 kcal [ タンパク質 ] 60.2 g [ 脂 質 ] 38.1 g [ 炭水化物 ] 248.4 g [ 塩 分 ] 9.2 g	[ エネルギー ] 1957 kcal [ タンパク質 ] 89.8 g [ 脂 質 ] 39.7 g [ 炭水化物 ] 295.3 g [ 塩 分 ] 10.9 g	[ エネルギー ] 1669 kcal [ タンパク質 ] 62.5 g [ 脂 質 ] 46.8 g [ 炭水化物 ] 244.7 g [ 塩 分 ] 7.5 g	[ エネルギー ] 1669 kcal [ タンパク質 ] 63.9 g [ 脂 質 ] 50.0 g [ 炭水化物 ] 227.4 g [ 塩 分 ] 6.2 g	[ エネルギー ] 1891 kcal [ タンパク質 ] 66.3 g [ 脂 質 ] 69.9 g [ 炭水化物 ] 242.4 g [ 塩 分 ] 7.2 g	[ エネルギー ] 1626 kcal [ タンパク質 ] 59.4 g [ 脂 質 ] 44.0 g [ 炭水化物 ] 244.1 g [ 塩 分 ] 8.4 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： 2020年07月22日(水) ～ 2020年07月28日(火)

	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないうり ○かっぱ漬け ○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 ○魚肉ソーゼージ「キャップ」ソテー ○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 ○切干大根の煮物 ○しその実漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○しば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○大根のツナ煮 ○たくあん漬け ○牛乳
<b>昼 食</b>	○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 ○鶏のみそバター焼き ○マカロニサラダ ○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  ○はちみつレモンゼリー	○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  ○パームクーヘン	○米飯 ○あじの梅煮 ○豚肉と舞茸のきんぴら ○キウイフルーツ  ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○親子煮 ○ほうれん草の辛子和え ○オレンジ  ○ワッフル
<b>夕 食</b>	○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 ○きゅうり漬け ○りんごジュース	○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 ○サバのねぎ味噌焼き ○根菜の含め煮 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○ほきの香草焼き ○マカロニ「キャップ」ソテー ○みそ漬け	○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 ○たらの卵マヨネーズ焼き ○ザンサイ豆腐揚げ ○うぐいす豆
<b>栄養 量目 安</b>	[ エネルギー ] 1626 kcal [ タンパク質 ] 59.3 g [ 脂 質 ] 43.6 g [ 炭水化物 ] 239.8 g [ 塩 分 ] 6.6 g	[ エネルギー ] 1604 kcal [ タンパク質 ] 65.5 g [ 脂 質 ] 37.1 g [ 炭水化物 ] 241.5 g [ 塩 分 ] 8.2 g	[ エネルギー ] 1583 kcal [ タンパク質 ] 50.4 g [ 脂 質 ] 48.1 g [ 炭水化物 ] 227.0 g [ 塩 分 ] 7.5 g	[ エネルギー ] 1563 kcal [ タンパク質 ] 63.0 g [ 脂 質 ] 36.7 g [ 炭水化物 ] 234.8 g [ 塩 分 ] 7.6 g	[ エネルギー ] 1622 kcal [ タンパク質 ] 56.5 g [ 脂 質 ] 42.5 g [ 炭水化物 ] 232.5 g [ 塩 分 ] 7.6 g	[ エネルギー ] 1520 kcal [ タンパク質 ] 58.1 g [ 脂 質 ] 35.6 g [ 炭水化物 ] 237.0 g [ 塩 分 ] 9.2 g	[ エネルギー ] 1496 kcal [ タンパク質 ] 65.7 g [ 脂 質 ] 33.3 g [ 炭水化物 ] 223.9 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： 2020年07月29日(水) ～ 2020年08月04日(火)

	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8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 ○ソーゼージと野菜のソテー ○若布とアスパラのツツアゲ ○胡瓜の醤油漬 ○牛乳				
昼 食	○米飯 ○サケの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○洋梨ヨーグルト和え  ○あんどーナツ	○米飯 ○野菜コロッケ ○サラダ ○パイン缶・キウイ  ○たいやき	○米飯 ○サバの味噌煮 ○小松菜の和え物 ○オレンジ  ○せんべい				
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のケチャップ煮 ○冷奴 ○野沢菜漬	○米飯 ○中華スープ ○回鍋肉 ○胡瓜のしその実漬 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の卵とじ煮 ○もずくの酢の物 ○りんごジュース				
栄養 量目 安	[エネルギー] 1714 kcal [タンパク質] 59.5 g [脂質] 56.0 g [炭水化物] 229.2 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1649 kcal [タンパク質] 49.0 g [脂質] 47.5 g [炭水化物] 236.2 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1672 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂質] 48.4 g [炭水化物] 238.7 g [塩分] 8.3 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。