

# 週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2020年09月01日(火) ～ 2020年09月07日(月)

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)	9月7日(月)
<b>朝 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツとハム和え ○野沢菜漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚みりん焼き ○ほうれん草のゴマ和え ○はりはり漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉詰めいなりの煮物 ○ハムとじゃが芋の炒め物 ○梅干 ○牛乳	○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	○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 ○キャベツとツナの和え物 ○しそ昆布 ○牛乳
<b>昼 食</b>	○米飯 ○炒り鶏 ○胡瓜と加かの酢の物 ○黄桃缶  ○チョコパン	○米飯 ○豚肉のオイスター煮 ○さつまいもサラダ ○パイン缶・キウイ  ○抹茶かん	○米飯 ○北海道北見コロッケ ○印ハヤと長芋の和え物 ○オレンジ ○★フェアメニュー★  ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○大根としらすの酢の物 ○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	○米飯 ○オニオンステーキ和風ハンバーグ ○チーズ南瓜サラダ ○白桃ヨーグルト  ○マスカットゼリー	○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
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの塩焼き ○春雨のうま煮 ○しそ昆布	○菜飯 ○みそ汁 ○かに玉 ○玉葱とわかめの酢の物 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○八宝菜 ○三色浅漬け ○金時豆	○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 ○りんごジュース	○米飯 ○コンソメスープ ○鶏肉のカレー炒め ○彩りサラダ ○かっぱ漬け	○米飯 ○みそ汁 ○和風卵焼き ○もやしのナムル ○ザーサイ	○米飯 ○みそ汁 ○さんまの塩焼き ○がんもと青菜の煮浸し ○ヤクルト
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1519 kcal [ タンパク質 ] 66.8 g [ 脂 質 ] 31.2 g [ 炭水化物 ] 233.3 g [ 塩 分 ] 9.2 g	[ エネルギー ] 1681 kcal [ タンパク質 ] 58.3 g [ 脂 質 ] 45.1 g [ 炭水化物 ] 254.9 g [ 塩 分 ] 9.6 g	[ エネルギー ] 1642 kcal [ タンパク質 ] 52.6 g [ 脂 質 ] 41.6 g [ 炭水化物 ] 258.2 g [ 塩 分 ] 7.6 g	[ エネルギー ] 1697 kcal [ タンパク質 ] 57.4 g [ 脂 質 ] 48.0 g [ 炭水化物 ] 237.5 g [ 塩 分 ] 7.0 g	[ エネルギー ] 1547 kcal [ タンパク質 ] 64.9 g [ 脂 質 ] 35.2 g [ 炭水化物 ] 238.3 g [ 塩 分 ] 6.9 g	[ エネルギー ] 1518 kcal [ タンパク質 ] 55.6 g [ 脂 質 ] 42.1 g [ 炭水化物 ] 227.2 g [ 塩 分 ] 6.5 g	[ エネルギー ] 1625 kcal [ タンパク質 ] 70.5 g [ 脂 質 ] 43.8 g [ 炭水化物 ] 227.5 g [ 塩 分 ] 6.7 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： 2020年09月08日(火) ～ 2020年09月14日(月)

	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)
<b>朝 食</b>	○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 ○かっぱ漬け ○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 ○キャベツとペーコンのソテー ○かっぱ漬け ○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	○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
<b>昼 食</b>	○米飯 ○夕の野菜甘酢あんかけ ○マカロニサラダ ○パイ  ○あんパン	○米飯 ○赤魚の煮付け ○酢の物 ○白桃缶  ○せんべい	○米飯 ○アジみりん焼き ○春雨の中華サラダ ○キウイフルーツ  ○青梅ゼリー	○米飯 ○肉豆腐 ○チンゲン菜の生姜和え ○マンゴープリン ○★複式献立の日★ ○B: 冷 たぬきうどん  ○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 ○トマト  ○プリン	○米飯 ○豚肉と茸の彩り炒め ○奴豆腐 ○フルーチェ(ぶどう)  ○ココアワッフル	○米飯 ○竹のごましょうゆ焼き ○ジャーマンポテト ○パイ  ○水ようかん
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のケチャップ炒め ○大根和風サラダ ○うずら豆の甘煮	○米飯 ○みそ汁 ○麻婆なす ○冷奴 ○りんごジュース	○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	○米飯 ○みそ汁 ○たらの梅みそ焼き ○かぼちゃサラダ ○高菜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○棒棒鶏ソースがけ ○野菜としらすの炒め物 ○ジョア
<b>栄養 量 目 安</b>	[エネルギー] 1712 kcal [タンパク質] 58.9 g [脂質] 49.1 g [炭水化物] 249.7 g [塩分] 8.5 g	[エネルギー] 1613 kcal [タンパク質] 55.8 g [脂質] 40.8 g [炭水化物] 249.5 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 1663 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂質] 46.6 g [炭水化物] 235.9 g [塩分] 8.3 g	[エネルギー] 1620 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂質] 50.3 g [炭水化物] 212.3 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1557 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂質] 38.3 g [炭水化物] 220.7 g [塩分] 8.8 g	[エネルギー] 1553 kcal [タンパク質] 53.9 g [脂質] 45.9 g [炭水化物] 224.0 g [塩分] 8.2 g	[エネルギー] 1702 kcal [タンパク質] 73.2 g [脂質] 33.3 g [炭水化物] 248.3 g [塩分] 7.8 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09月15日(火) ～ 2020年09月21日(月)

	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)
<b>朝食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○ツナじゃが</li> <li>○小松菜のお浸し</li> <li>○たらこ</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○温泉卵</li> <li>○もやしカレーソーテー</li> <li>○桜漬け</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○納豆</li> <li>○にらと卵の炒め</li> <li>○つぼ漬け</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○さけフレーク</li> <li>○キャベツさっと煮</li> <li>○うずら豆の甘煮</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○五色揚げの煮物</li> <li>○チンゲン菜のお浸し</li> <li>○梅干</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○厚焼き卵</li> <li>○ソーセージと野菜のソテー</li> <li>○のり佃煮</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○納豆</li> <li>○ひきないり</li> <li>○かっぱ漬け</li> <li>○牛乳</li> </ul>
<b>昼食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○麻婆丼</li> <li>○みそ汁</li> <li>○フロッピーかにかまサダ</li> <li>○ピーチフルーチェ</li> <li>○★複式献立の日★</li> <li>○B: 冷やし中華</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○唐揚げ甘酢あんかけ</li> <li>○生揚げ炒り煮</li> <li>○キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○煮込みハンバーグ</li> <li>○グリーンサラダ</li> <li>○りんごのコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○赤飯</li> <li>○天ぷら</li> <li>○ほうれん草のゴマ和え</li> <li>○オレンジ</li> <li>○★敬老会メニュー★</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○八宝菜</li> <li>○大根ほたてサラダ</li> <li>○黄桃・キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○豚と野菜の胡麻味噌煮</li> <li>○長芋の梅しそ和え</li> <li>○マンゴー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○豚肉の柳川風</li> <li>○しらすおろし</li> <li>○キウイフルーツ</li> </ul>
<b>食</b>	○カップケーキ	○チーズパバロアシュー	○せんべい	○ロールケーキ	○あんどうナツ	○コーヒーゼリー	○お茶まんじゅう
<b>夕食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○ホキ味噌漬け焼き</li> <li>○大根のきんぴら</li> <li>○しば漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○赤魚の粕漬け焼き</li> <li>○じゃが芋の煮物</li> <li>○しそ昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○さばのピリ辛漬け焼き</li> <li>○れんこん炒り煮</li> <li>○胡瓜の醤油漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○チャーハン</li> <li>○帆立の中華スープ</li> <li>○豆腐しゅうまい</li> <li>○ジョア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○和豆腐野菜ハンバーグ</li> <li>○ポテトサラダ</li> <li>○野菜ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○たららの塩麹漬け</li> <li>○中華風冷奴</li> <li>○野沢菜漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○米飯</li> <li>○みそ汁</li> <li>○かれないの磯辺焼き</li> <li>○青菜の炒め物</li> <li>○洋梨ヨーグルト和え</li> </ul>
<b>栄養量目安</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1660 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 65.3 g</li> <li>[ 脂質 ] 42.5 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 245.7 g</li> <li>[ 塩分 ] 8.2 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1592 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 59.4 g</li> <li>[ 脂質 ] 40.0 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 234.3 g</li> <li>[ 塩分 ] 7.5 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1587 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 61.7 g</li> <li>[ 脂質 ] 41.4 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 254.5 g</li> <li>[ 塩分 ] 7.7 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1537 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 60.1 g</li> <li>[ 脂質 ] 34.8 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 241.3 g</li> <li>[ 塩分 ] 9.0 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1668 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 50.4 g</li> <li>[ 脂質 ] 49.8 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 247.7 g</li> <li>[ 塩分 ] 8.6 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1555 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 61.1 g</li> <li>[ 脂質 ] 45.4 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 216.2 g</li> <li>[ 塩分 ] 7.0 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[ エネルギー ] 1624 kcal</li> <li>[ タンパク質 ] 60.5 g</li> <li>[ 脂質 ] 47.8 g</li> <li>[ 炭水化物 ] 230.0 g</li> <li>[ 塩分 ] 6.6 g</li> </ul>

\*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09月22日(火) ～ 2020年09月28日(月)

	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)
<b>朝 食</b>	○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 ○さけフレーク ○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	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(サケ) ○白菜の中華煮 ○かっぱ漬け ○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
<b>昼 食</b>	○米飯 ○鶏肉の照り煮 ○白菜と茸のボン酢風味 ○マンゴープリン  ○せんべい	○米飯 ○お好み焼きコロケ ○三色浅漬け ○パイナップル・キウイ ○★フェアメニュー★  ○プリン	○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  ○水ようかん	○米飯 ○鮭の葱味噌マヨ焼き ○茄子の煮浸し ○杏仁豆腐  ○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	○米飯 ○豚肉となすの炒め煮 ○きゅうりの酢の物 ○アセロラゼリー  ○お茶まんじゅう	○米飯 ○鶏の味噌漬け焼き ○白菜のみみ漬け ○オレンジ  ○りんごのムース
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○麻婆豆腐 ○かにかとキャベツの炒め ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○回鍋肉 ○卵豆腐 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鮭の辛子醤油焼き ○ごぼうサラダ ○高菜漬け	○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	○わかめごはん ○みそ汁 ○洋風玉子焼き ○レタスのサラダ ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけ梅ねぎ焼き ○豆腐チャンプルー ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○サバの味噌煮 ○スパゲッティサラダ ○ザーサイ
<b>栄養 量 目 安</b>	[ エネルギー ] 1572 kcal [ タンパク質 ] 67.1 g [ 脂 質 ] 32.3 g [ 炭水化物 ] 244.8 g [ 塩 分 ] 6.3 g	[ エネルギー ] 1642 kcal [ タンパク質 ] 53.0 g [ 脂 質 ] 48.0 g [ 炭水化物 ] 242.4 g [ 塩 分 ] 6.8 g	[ エネルギー ] 1737 kcal [ タンパク質 ] 61.6 g [ 脂 質 ] 41.7 g [ 炭水化物 ] 266.8 g [ 塩 分 ] 10.6 g	[ エネルギー ] 1481 kcal [ タンパク質 ] 64.1 g [ 脂 質 ] 31.8 g [ 炭水化物 ] 223.7 g [ 塩 分 ] 6.9 g	[ エネルギー ] 1581 kcal [ タンパク質 ] 50.9 g [ 脂 質 ] 46.8 g [ 炭水化物 ] 232.4 g [ 塩 分 ] 8.7 g	[ エネルギー ] 1634 kcal [ タンパク質 ] 62.6 g [ 脂 質 ] 51.1 g [ 炭水化物 ] 219.1 g [ 塩 分 ] 9.3 g	[ エネルギー ] 1585 kcal [ タンパク質 ] 65.3 g [ 脂 質 ] 44.6 g [ 炭水化物 ] 219.0 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09月29日(火) ～ 2020年10月05日(月)

	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)
<b>朝 食</b>	○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					
<b>昼 食</b>	○五目ごはん ○蒸たらの南蛮漬け ○かぼちゃの甘煮 ○キウイフルーツ  ○せんべい	○米飯 ○竹のごましょうゆ焼き ○さつまいもサラダ ○バナナヨーグルト  ○はちみつモンゼリー					
<b>夕 食</b>	○米飯 ○みそ汁 ○肉じゃが ○キャベツの塩炒め ○しそ昆布	○米飯 ○中華スープ ○豚肉のキムチ炒め ○和え物(オクラ・長芋) ○ヤクルト					
<b>栄養 量目 安</b>	[エネルギー] 1650 kcal [タンパク質] 56.6 g [脂質] 37.8 g [炭水化物] 264.9 g [塩分] 9.8 g	[エネルギー] 1679 kcal [タンパク質] 63.6 g [脂質] 50.6 g [炭水化物] 232.0 g [塩分] 8.0 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	[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。