

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2021年01月01日(金) ～ 2021年01月07日(木)

	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)
朝 食	○米飯 ○こづゆ ○赤魚の西京焼き ○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 ○つば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○金平ごぼう ○かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○大根とベーコンの煮物 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○刻昆布の炒め煮 ○かつば漬け ○牛乳	○七草粥 ○みそ汁 ○赤魚西京焼き ○金平ごぼう ○桜漬け ○牛乳
昼 食	○ちらし寿司 ○清汁 ○含め煮 ○くりきんとん ○ロールケーキ	○赤飯 ○松風焼き風 ○お浸し ○黄桃・キウイ ○マロンワッフル	○米飯 ○すき焼き風煮 ○温泉卵 ○オレンジ ○芋ようかん	○米飯 ○麻婆なす ○レタスのサラダ ○カクテルゼリー ○ミニエクレア	○米飯 ○サバのカレー焼き ○かぶのかにあんかけ ○いちごフルーチェ ○マロンワッフル	○赤飯 ○清汁 ^{鶏肉} ○和風 ^{鶏肉} のゆず味噌焼 ○なます ○オレンジ ○黒豆 ○★新年会★ ○カステラ	○米飯 ○かれのいのハーブ焼き ○マカロニサラダ ○洋梨ヨーグルト和え ○ワッフル
夕 食	○五目ごはん ○雑煮風 ○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 ○サケの幽庵味噌焼 ○里芋と椎茸のうま煮 ○＊ザーサイ	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○ほうれん草の卵とじ ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のオイスター煮 ○春雨の中華サラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○おろしハンバーグ ○ポテトサラダ ○豆昆布	○米飯 ○シチュー ○しば漬 ○レタスとコーンサラダ ○ぶどうジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1420 kcal [タンパク質] 62.6 g [脂 質] 20.3 g [炭水化物] 245.9 g [塩 分] 11.9 g	[エネルギー] 1621 kcal [タンパク質] 68.8 g [脂 質] 34.6 g [炭水化物] 249.1 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1682 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂 質] 40.5 g [炭水化物] 255.5 g [塩 分] 9.6 g	[エネルギー] 1757 kcal [タンパク質] 66.7 g [脂 質] 56.2 g [炭水化物] 228.6 g [塩 分] 7.9 g	[エネルギー] 1795 kcal [タンパク質] 61.5 g [脂 質] 57.7 g [炭水化物] 248.8 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1564 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂 質] 34.4 g [炭水化物] 246.8 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 1594 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂 質] 42.1 g [炭水化物] 242.5 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： 2021年01月08日(金) ～ 2021年01月14日(木)

	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○がんも煮 ○キャベツとベーコンのソテー ○たくあん漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○サワラの塩焼き ○野菜の炒り煮 ○胡瓜の醤油漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ウインナーソーテー ○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	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○青菜と油揚げの炒り煮 ○桜漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○オクラのおかか和え ○たらこ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚肉の卵とじ煮 ○ジャーマンポテト ○パン ○お茶まんじゅう	○米飯 ○天ぷら盛合せ ○ほうれん草なめ茸和え ○厚焼き玉子 ○漬物 ○キウイフルーツ ○★リクエストメニュー★ ○カットケーキ	○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 ○チキンオロシソース ○ほうれん草わさび和え ○オレンジ ○抹茶パバロア	○かつ丼 ○みそ汁 ○和風サラダ ○カクテルゼリー ○★複式献立の日★ ○B：卵あんかけうどん ○せんべい	○米飯 ○オニオンバター和風ハンバーグ ○キャベツの塩炒め ○パイナップル ○芋ようかん	○米飯 ○鶏肉カレー風味焼き ○ほうれん草の辛子和え ○黄桃缶 ○あんドーナツ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子と野菜の黒酢あん ○温奴 ○べったら漬	○米飯 ○みそ汁 ○和風卵焼き ○じゃが芋ベーコン蒸し ○つぼ漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉入り野菜炒め ○きゅうりの酢の物 ○りんごジュース	○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	○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	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○味噌田楽 ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○サワラの梅みそ焼き ○豆腐とカニの卵とじ ○野菜ジュース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1771 kcal [タンパク質] 63.2 g [脂 質] 51.9 g [炭水化物] 254.2 g [塩 分] 9.6 g	[エネルギー] 1675 kcal [タンパク質] 63.8 g [脂 質] 48.5 g [炭水化物] 240.4 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1710 kcal [タンパク質] 57.0 g [脂 質] 48.5 g [炭水化物] 249.4 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1463 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂 質] 33.3 g [炭水化物] 223.5 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1530 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂 質] 25.0 g [炭水化物] 255.2 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1604 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂 質] 38.7 g [炭水化物] 249.4 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1568 kcal [タンパク質] 70.3 g [脂 質] 38.1 g [炭水化物] 227.8 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： 2021年01月15日(金) ～ 2021年01月21日(木)

	1月15日(金)	1月16日(土)	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)
朝 食	○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 ○赤魚の西京焼き ○白菜とさつま揚げ炒り煮 ○かつば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○ソーセージと野菜の炒め物 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(サケ) ○豆腐とひじきの炒り煮 ○豆昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきなすり ○かつば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○桜漬 ○牛乳
昼 食	○かき揚げ丼 ○清汁 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰかにｶﾏｸﾞﾗ ○マスカットゼリー ○★複式献立の日★ OB: 焼きそば ○ワッフル	○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 ○もやしのナムル ○パイナップル ○マロンワッフル	○米飯 ○かれいの煮魚 ○チーズポテトサラダ ○黄桃缶 ○抹茶かん	○米飯 ○メンチカツ ○和風サラダ ○キウイフルーツ ○パームクーヘン	○米飯 ○豚肉のオイスター煮 ○三色浅漬 ○マンゴープリン ○せんべい	○米飯 ○サケの塩焼き ○かぼちゃサラダ ○フルーチェ(ぶどう) ○クリームパン
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○ハ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	○米飯 ○みそ汁 ○グリルドチキンマトリ ○洋風炒り豆腐 ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○たらの卵マヨネーズ焼き ○ザーサイ豆腐サラダ ○金時豆	○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 ○おでん ○五目煮 ○きゅうり漬
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1557 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂 質] 36.6 g [炭水化物] 236.1 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1702 kcal [タンパク質] 60.0 g [脂 質] 50.2 g [炭水化物] 245.5 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1598 kcal [タンパク質] 59.5 g [脂 質] 50.3 g [炭水化物] 220.1 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1656 kcal [タンパク質] 69.1 g [脂 質] 42.9 g [炭水化物] 235.6 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1652 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂 質] 37.6 g [炭水化物] 257.3 g [塩 分] 6.7 g	[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] 1578 kcal [タンパク質] 60.9 g [脂 質] 39.8 g [炭水化物] 235.2 g [塩 分] 6.8 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： 2021年01月22日(金) ～ 2021年01月28日(木)

	1月22日(金)	1月23日(土)	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○魚肉ソーセージ*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 ○ミートオムレツ ○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	○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
昼 食	○米飯 ○鶏のみそバター焼き ○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 ○ミニエクレア	○米飯 ○豚と野菜の胡麻味噌煮 ○白菜のもみ漬け ○フルーツカクテル ○バームクーヘン	○カレーライス ○*福神漬 ○野菜サラダ ○りんご ○カステラ	○米飯 ○石狩鍋風 ○きゅうりの浅漬け ○オレンジ ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○ミックスフライ ○マカロニサラダ ○ヨーグルトソースがけ ○★おすすめメニュー★ ○チーズパバロアシュー	○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
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○たらの香草パン粉焼き ○春雨マヨサラダ ○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 ○あじの唐揚げ野菜あん ○マカロニ*キャップ*ソテー ○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	○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 ○あじの香味ソース ○温奴 ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○胡瓜のしその実漬け ○ジョア
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1510 kcal [タンパク質] 61.2 g [脂 質] 36.3 g [炭水化物] 225.3 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1638 kcal [タンパク質] 62.6 g [脂 質] 44.8 g [炭水化物] 227.5 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1666 kcal [タンパク質] 58.1 g [脂 質] 46.9 g [炭水化物] 230.7 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1648 kcal [タンパク質] 50.7 g [脂 質] 42.9 g [炭水化物] 259.6 g [塩 分] 10.0 g	[エネルギー] 1475 kcal [タンパク質] 55.1 g [脂 質] 34.0 g [炭水化物] 229.8 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1623 kcal [タンパク質] 58.6 g [脂 質] 46.2 g [炭水化物] 230.6 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1671 kcal [タンパク質] 61.7 g [脂 質] 51.3 g [炭水化物] 216.8 g [塩 分] 6.5 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： 2021年01月29日(金) ～ 2021年02月04日(木)

	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ソーセージと野菜のソテー ○若布とアスパラのソテー ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○大根のツナ煮 ○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 ○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 ○肉団子 ○竹輪と大根の煮物 ○かっぱ漬け ○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 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○桜漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○たらの卵マヨネーズ焼き ○小松菜の和え物 ○オレンジ ○芋ようかん	○米飯 ○鶏肉の甘酢だれがけ ○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 ○せんべい	○米飯 ○ぶり大根 ○かぼちゃサラダ ○りんご ○バームクーヘン	○いなり・卵ロール ○清汁(椎茸・葱) ○和風卵焼き ○五目煮 ○みかん ○★節分★ ○季節の和菓子	○米飯 ○酢豚 ○豆腐サラダ ○黄桃・キウイ ○プリン	○米飯 ○照り焼きチーズハンバーグ ○オクラとツナの和え物 ○オレンジ ○★おすすめメニュー★ ○ストロベリーババロア
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○焼き肉 ○温奴 ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○かれのムニエル ○じゃが芋ベーコン蒸し ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○さばのピリ辛漬け焼き ○大根の煮物 ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○チンジャオロース ○うの花 ○はりはり漬け	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○中華風和え物 ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけ梅ねぎ焼き ○大根の肉味噌がけ ○うぐいす豆	○米飯 ○みそ汁 ○すき焼き風煮 ○マカロニサラダ ○野沢菜漬
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1665 kcal [タンパク質] 57.8 g [脂 質] 48.3 g [炭水化物] 239.3 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1608 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂 質] 42.9 g [炭水化物] 230.2 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1650 kcal [タンパク質] 63.9 g [脂 質] 42.9 g [炭水化物] 242.0 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1675 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂 質] 52.2 g [炭水化物] 234.9 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1716 kcal [タンパク質] 66.7 g [脂 質] 54.1 g [炭水化物] 234.0 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1679 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂 質] 45.3 g [炭水化物] 244.4 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1749 kcal [タンパク質] 62.7 g [脂 質] 61.6 g [炭水化物] 229.3 g [塩 分] 11.6 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。