

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2021年02月01日(月) ～ 2021年02月07日(日)

	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○野菜ソテー ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○竹輪と大根の煮物 ○かつば漬け ○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	○米飯 ○みそ汁 ○揚出し豆腐の甘辛煮 ○ほうれん草のお浸し ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○にらと卵の炒め ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○大根そぼろ煮 ○野沢菜漬 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○鰯と大根の味噌煮 ○かぼちゃサラダ ○フルーツカクテル ○バームクーヘン	○卵ロール・太巻寿司 ○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 ○せんべい	○米飯 ○照り焼チーズハンバーグ ○オクラとツナの和え物 ○はりはり漬け ○黒蜜きなこミルクース ○★おすすめメニュー★ ○お茶まんじゅう	○米飯 ○かぼちゃコロッケ ○春雨と野菜の旨煮 ○ヨーグルトソースがけ ○ワッフル	○米飯 ○鶏肉のさっぱり煮 ○きゅうりの浅漬け ○白桃缶 ○やわらかクッキー	○米飯 ○たらの香草パン粉焼き ○煮物 ○黄桃缶 ○ストロベリーババロア
夕 食	○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 ○ずき焼き風煮 ○マカロニサラダ ○野沢菜漬	○米飯 ○みそ汁 ○サケの塩焼き ○アスパラの炒め物 ○ヤクルト	○カレーライス ○*福神漬 ○キャベツの胡麻サラダ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○肉豆腐 ○トマトサラダ ○しば漬
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1751 kcal [タンパク質] 60.7 g [脂 質] 52.5 g [炭水化物] 238.4 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1730 kcal [タンパク質] 67.7 g [脂 質] 53.8 g [炭水化物] 237.0 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1675 kcal [タンパク質] 62.1 g [脂 質] 42.4 g [炭水化物] 252.1 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1767 kcal [タンパク質] 61.3 g [脂 質] 58.5 g [炭水化物] 241.0 g [塩 分] 11.9 g	[エネルギー] 1545 kcal [タンパク質] 53.1 g [脂 質] 31.3 g [炭水化物] 257.8 g [塩 分] 5.7 g	[エネルギー] 1623 kcal [タンパク質] 59.2 g [脂 質] 39.6 g [炭水化物] 237.8 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1643 kcal [タンパク質] 58.7 g [脂 質] 49.6 g [炭水化物] 231.2 g [塩 分] 7.6 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： 2021年02月08日(月) ～ 2021年02月14日(日)

	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)	2月14日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○小松菜のお浸し ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○高野と枝豆の卵とじ ○じゃが芋のそぼろ煮 ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○オムレツ(レタス) ○仏と杓の草のバター ○金時豆 ○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 ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(サケ) ○白菜の中華煮 ○しその実漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○サバの塩焼き ○大根と車麩のうま煮 ○オレンジ ○カステラ	○深川井 ○スープ ○大根とほたての梅和え ○パイナップル ○★複式献立の日★ ○B: きつねうどん ○ココアワッフル	○菜飯 ○おでん ○かぼちゃのいとこ煮 ○ピーチフルーチェ ○なめらかチョコムース	○米飯 ○鮭の辛子醤油焼き ○刻昆布の炒め煮 ○キウイフルーツ ○せんべい	○豚バラ味噌煮込み丼 ○清汁(椎茸・葱) ○ほうれん草の和え物 ○りんごのコンポート ○★複式献立の日★ ○B: 塩ラーメン ○抹茶ババロア	○米飯 ○たららの青海苔マヨ焼き ○長芋の和え物 ○ヨーグルトソースがけ ○芋ようかん	○米飯 ○筑前煮 ○水菜サラダ ○りんご ○クリームパン
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○焼き肉 ○温奴 ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの塩焼き ○マカロニサラダ ○たくあん漬け	○米飯 ○みそ汁 ○かれの煮魚 ○ジャーマンポテト ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の山椒風味焼き ○たまごサラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鶏とアスパラ黒胡椒炒め ○春雨の炒め物 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○グリルドチキントマトソース ○ポテトサラダ ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麹炒め ○春雨サラダ ○たくあん漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1715 kcal [タンパク質] 62.7 g [脂 質] 50.4 g [炭水化物] 240.8 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1479 kcal [タンパク質] 59.4 g [脂 質] 38.9 g [炭水化物] 212.4 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1620 kcal [タンパク質] 59.5 g [脂 質] 41.6 g [炭水化物] 236.7 g [塩 分] 9.3 g	[エネルギー] 1623 kcal [タンパク質] 58.4 g [脂 質] 44.7 g [炭水化物] 238.4 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1805 kcal [タンパク質] 76.4 g [脂 質] 53.4 g [炭水化物] 245.0 g [塩 分] 10.1 g	[エネルギー] 1598 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂 質] 36.5 g [炭水化物] 246.3 g [塩 分] 8.5 g	[エネルギー] 1586 kcal [タンパク質] 62.4 g [脂 質] 45.6 g [炭水化物] 219.2 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： 2021年02月15日(月) ～ 2021年02月21日(日)

	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)	2月21日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○金平ごぼう ○かつば漬け ○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 ○スクランブルエッグ ○ツナじゃが ○たらこ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ウチワ西京焼き ○竹輪と大根の煮物 ○高菜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○野菜ソテー ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ソーセージと野菜のソテー ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○一口がんもの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○しば漬 ○牛乳
昼 食	○カレー風味ピラフ ○クリームスープ ○ハートのハバーグ ○ハートの杏仁豆腐 ○★パレンティンデ-メニュー★ ○カットケーキ	○米飯 ○八宝菜 ○酢の物 ○キウイフルーツ ○ワッフル	○米飯 ○白身魚フライ ○生姜酢和え ○オレンジ ○水ようかん	○米飯 ○シチュー ○いんげんの和え物 ○黄桃缶 ○カステラ	○米飯 ○さわらの韓国風味噌煮 ○わかめの中華和え ○パイ ○やわらかクッキー	○米飯 ○麻婆豆腐 ○春雨の和え物 ○キウイフルーツ ○あんどーナツ	○米飯 ○赤魚のマヨネーズ焼き ○大根の中華炒め ○オレンジ ○せんべい
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の香味ソース ○豚肉と舞茸のきんぴら ○高菜漬け	○ゆかりごはん ○みそ汁 ○鶏肉のパン粉焼き ○胡瓜のしその実漬け ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のカレー炒め ○豆腐のきのこあんかけ ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○ごぼうの南蛮炒め ○しそ昆布	○わかめごはん(150g) ○みそ汁 ○かに豆腐 ○小もやしと胡瓜和え物 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○カレイのみそバター焼き ○炒り鶏 ○りんごジュース	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○温奴 ○野沢菜漬
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1699 kcal [タンパク質] 54.7 g [脂 質] 51.7 g [炭水化物] 233.8 g [塩 分] 10.0 g	[エネルギー] 1650 kcal [タンパク質] 69.0 g [脂 質] 44.2 g [炭水化物] 234.7 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1805 kcal [タンパク質] 61.4 g [脂 質] 52.2 g [炭水化物] 264.7 g [塩 分] 8.4 g	[エネルギー] 1509 kcal [タンパク質] 57.5 g [脂 質] 24.9 g [炭水化物] 255.9 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1435 kcal [タンパク質] 61.4 g [脂 質] 34.6 g [炭水化物] 210.3 g [塩 分] 8.6 g	[エネルギー] 1695 kcal [タンパク質] 65.9 g [脂 質] 47.7 g [炭水化物] 242.8 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1630 kcal [タンパク質] 58.6 g [脂 質] 51.2 g [炭水化物] 221.9 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： 2021年02月22日(月) ～ 2021年02月28日(日)

	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)	2月28日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の西京焼き ○豆腐とひじきの炒り煮 ○はりはり漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツとトマト和え ○野沢菜漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐揚げ ○ジャーマンポテト ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉詰めいなりの煮物 ○ほうれん草のゴマ和え ○高菜漬け ○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 ○金平ごぼう ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○とろろ芋 ○大根と竹輪の煮物 ○しば漬 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○富士山コック ○ほうとう風(山梨) ○りんごのコンポート ○★おすすめメニュー★ ○チョコパン	○カレーライス ○*福神漬 ○コールスローサラダ ○みかんヨーグルト ○抹茶かん	○米飯 ○カレイの煮付け ○炒り豆腐 ○パイナップル ○カステラ	○米飯 ○豚肉の香味焼き ○含め煮 ○キウイフルーツ ○あんドーナツ	○米飯 ○サケの塩焼き ○ミモザサラダ ○フルーツカクテル ○せんべい	○米飯 ○赤魚の照り焼き ○じゃが芋のスープ煮 ○オレンジ ○バームクーヘン	○米飯 ○鶏肉カレー風味焼き ○アスパラ和風マヨがけ ○キウイフルーツ ○ストロベリーババロア
夕 食	○菜飯 ○みそ汁 ○かに玉 ○ビーフソテー ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○白身魚ねぎ味噌焼き ○もやしのナムル ○金時豆	○米飯 ○みそ汁 ○とり肉のねぎソースかけ ○大根とサマ揚げの煮物 ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○野菜のかにあんかけ ○梅干	○米飯 ○みそ汁 ○炒り鶏 ○若布とアスパラのササガ ○ぶどうジュース	○米飯 ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○彩りサラダ ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○白身魚の梅あんかけ ○里芋みそ炒め ○高菜漬け
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1589 kcal [タンパク質] 57.0 g [脂 質] 35.4 g [炭水化物] 235.4 g [塩 分] 9.3 g	[エネルギー] 1723 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂 質] 48.4 g [炭水化物] 250.8 g [塩 分] 9.3 g	[エネルギー] 1592 kcal [タンパク質] 67.9 g [脂 質] 34.5 g [炭水化物] 242.8 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1521 kcal [タンパク質] 53.0 g [脂 質] 41.3 g [炭水化物] 222.2 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1666 kcal [タンパク質] 74.8 g [脂 質] 37.5 g [炭水化物] 234.7 g [塩 分] 7.1 g	[エネルギー] 1634 kcal [タンパク質] 58.6 g [脂 質] 36.2 g [炭水化物] 290.7 g [塩 分] 8.8 g	[エネルギー] 1495 kcal [タンパク質] 60.5 g [脂 質] 35.7 g [炭水化物] 228.1 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。