

週間予定献立表 (さくら館)

期間： 2021年03月01日 (月) ～ 2021年03月07日 (日)

	3月1日 (月)	3月2日 (火)	3月3日 (水)	3月4日 (木)	3月5日 (金)	3月6日 (土)	3月7日 (日)
朝食	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○キャベツとツナの和え物 ○のり佃煮 ○牛乳	○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 ○胡瓜の醤油漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○つば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○キャベツとベーコンのソテー ○かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○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
昼食	○米飯 ○豚肉のケチャップ炒め ○大根和風サラダ ○マンゴープリン ○ワッフル	○米飯 ○豚肉のオイスター煮 ○たまごサラダ ○りんご ○チョコパン	○ちらし寿司・春 ○清汁 ○三色浅漬け ○オレンジ・いちご ○★ひな祭りメニュー★ ○季節の和菓子	○米飯 ○アジみりん焼き ○春雨の中華サラダ ○ヨーグルトソースがけ ○季節の和菓子	○あさりご飯 ○肉豆腐 ○マカロニサラダ ○パイ ○ミニエクレア	○米飯 ○サバの塩焼き ○キャベツの胡麻サラダ ○キウイフルーツ ○バームクーヘン	○米飯 ○豚肉と茸の彩り炒め ○かぼちゃサラダ ○りんごフルーチェ ○ワッフル
夕食	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけのみりん焼き ○じゃが芋のそぼろ煮 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○竹のちゃんちゃん焼き ○かぼちゃの甘煮 ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の卵とじ煮 ○温奴 ○ザーサイ	○カレーライス ○* 福神漬 ○レタスとコーンサラダ ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの七味焼き ○高野と枝豆の卵とじ ○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 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○たらの梅みそ焼き ○温奴 ○フルーツヨーグルト
栄養量目安	[エネルギー] 1621 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂 質] 45.2 g [炭水化物] 230.5 g [塩 分] 6.4 g	[エネルギー] 1756 kcal [タンパク質] 62.6 g [脂 質] 54.0 g [炭水化物] 248.1 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1500 kcal [タンパク質] 56.0 g [脂 質] 35.2 g [炭水化物] 231.6 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1679 kcal [タンパク質] 61.2 g [脂 質] 47.3 g [炭水化物] 244.5 g [塩 分] 9.1 g	[エネルギー] 1712 kcal [タンパク質] 66.5 g [脂 質] 57.5 g [炭水化物] 215.2 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1706 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂 質] 45.8 g [炭水化物] 242.3 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1599 kcal [タンパク質] 56.1 g [脂 質] 44.8 g [炭水化物] 228.5 g [塩 分] 8.1 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03月08日(月) ～ 2021年03月14日(日)

	3月8日(月)	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	3月13日(土)	3月14日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○白菜の炒め煮 ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナじゃが ○小松菜のお浸し ○しその実漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○もやしカレーソテー ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○にらと卵の炒め ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツさっと煮 ○うずら豆の甘煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○五色揚げの煮物 ○チンゲン菜のお浸し ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○ソーセージと野菜のソテー ○しそ昆布 ○牛乳
昼 食	○米飯 ○竹のごましょうゆ焼き ○ジャーマンポテト ○パイナップル ○あんパン	○ねぎとろ山かけ丼 ○清汁 ○筑前煮 ○カクテルゼリー ○★リクエストメニュー★ ○カップケーキ	○米飯 ○肉じゃがコロッケ ○生揚げ炒り煮 ○黄桃缶 ○チーズババロアシュー	○米飯 ○鶏の味噌漬け焼き ○マカロニサラダ ○りんごのコンポート ○マロンワッフル	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○豆腐のきのこあんかけ ○オレンジ ○あんドーナツ	○米飯 ○八宝菜 ○大根ほたてサラダ ○パイナップル ○青りんごゼリー	○菜飯 ○シチュー ○生姜酢和え ○二色杏仁ゼリー ○カットケーキ
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の照り煮 ○白菜と茸のポン酢風味 ○豆昆布	○米飯 ○みそ汁 ○麻婆なす ○かにかまサラダ ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の粕漬け焼き ○大根のきんぴら ○しそ昆布	○米飯 ○みそ汁 ○さばのピリ辛漬け焼き ○じゃが芋の煮物 ○胡瓜の醤油漬け	○米飯 ○みそ汁 ○サワラの西京漬焼き ○ほうれん草のゴマ和え ○ジョア	○米飯 ○みそ汁 ○かれいの磯辺焼き ○青菜の炒め物 ○野菜ジュース	○米飯 ○みそ汁 ○たらの塩麹漬け ○根菜の含め煮 ○野菜菜漬
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1578 kcal [タンパク質] 73.1 g [脂 質] 36.1 g [炭水化物] 231.0 g [塩 分] 8.0 g	[エネルギー] 1714 kcal [タンパク質] 62.0 g [脂 質] 49.4 g [炭水化物] 247.1 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1641 kcal [タンパク質] 62.7 g [脂 質] 49.1 g [炭水化物] 221.1 g [塩 分] 6.2 g	[エネルギー] 1707 kcal [タンパク質] 74.3 g [脂 質] 52.0 g [炭水化物] 225.8 g [塩 分] 7.3 g	[エネルギー] 1672 kcal [タンパク質] 67.5 g [脂 質] 49.0 g [炭水化物] 232.4 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1473 kcal [タンパク質] 52.1 g [脂 質] 41.2 g [炭水化物] 216.1 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1521 kcal [タンパク質] 61.9 g [脂 質] 31.3 g [炭水化物] 237.7 g [塩 分] 8.8 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03月15日(月) ～ 2021年03月21日(日)

	3月15日(月)	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)	3月21日(日)
朝食	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ひきないり ○かつば漬け ○牛乳	○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 ○とろろ芋 ○豆腐とひじきの炒り煮 ○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 ○ふんわりオムレツ ○野菜炒め ○桜漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さばの塩焼き ○白菜の中華煮 ○かつば漬け ○牛乳
昼食	○米飯 ○メンチカツ ○ポテトサラダ ○りんご ○たいやき	○牛丼 ○みそ汁 ○フロッピーかにかまが ○ピーチフルーチェ ○★複式献立の日★ OB：鶏中華そば ○せんべい	○カレーライス ○＊福神漬 ○胡瓜とかかの酢の物 ○カクテルゼリー ○黒糖まんじゅう	○米飯 ○肉じゃが ○揚げなすのポン酢和え ○野沢菜漬 ○オレンジ ○抹茶ババロア	○天津丼 ○スープ ○大学いも風 ○フルーチェ(ぶどう) ○★複式献立の日★ OB：かき揚げ桜うどん ○ココアワッフル	○米飯 ○厚揚げの生姜そぼろ煮 ○三色浅漬け ○りんごのコンポート ○あんドーナツ	○米飯 ○豚肉となすの炒め煮 ○レタスとコーンサラダ ○アセロラゼリー ○お茶まんじゅう
夕食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の生姜炒め ○しらすおろし ○洋梨ヨーグルト和え	○米飯 ○みそ汁 ○ホキ味噌漬け焼き ○大根のたらこ炒め ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○鮭の辛子醤油焼き ○ごぼうサラダ ○しその実漬け	○米飯 ○みそ汁 ○あじの梅煮 ○洋風玉子焼き ○胡瓜の醤油漬け	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉の香味ソース ○刻昆布の炒め煮 ○ぶどうジュース	○米飯 ○みそ汁 ○回鍋肉 ○温奴 ○桜漬け	○米飯 ○みそ汁 ○蒸たらの南蛮漬け ○スパゲッティサラダ ○たくあん漬け
栄養量目安	[エネルギー] 1701 kcal [タンパク質] 51.2 g [脂質] 51.4 g [炭水化物] 235.0 g [塩分] 6.2 g	[エネルギー] 1559 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂質] 31.7 g [炭水化物] 252.7 g [塩分] 8.6 g	[エネルギー] 1686 kcal [タンパク質] 60.6 g [脂質] 43.0 g [炭水化物] 252.9 g [塩分] 9.3 g	[エネルギー] 1545 kcal [タンパク質] 59.8 g [脂質] 40.7 g [炭水化物] 231.2 g [塩分] 9.3 g	[エネルギー] 1577 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂質] 35.8 g [炭水化物] 240.4 g [塩分] 8.0 g	[エネルギー] 1641 kcal [タンパク質] 55.6 g [脂質] 53.8 g [炭水化物] 225.9 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1631 kcal [タンパク質] 54.3 g [脂質] 48.4 g [炭水化物] 233.2 g [塩分] 9.0 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。

週 間 予 定 献 立 表 (さくら館)

期間： 2021年03月22日(月) ～ 2021年03月28日(日)

	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)	3月28日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○ふんわりエッグ ○生揚げと小松菜の煮浸し ○しそ昆布 ○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 ○温泉卵 ○ソーセージと野菜のソテー ○かつば漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○一口がんもの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○梅干 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○焼き魚(サケ) ○キャベツの塩炒め ○野沢菜漬 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○根菜の煮物 ○たくあん漬 ○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 ○赤魚の粕漬け焼き ○南瓜のそぼろあん ○キウイフルーツ ○ミニエクレア	○米飯 ○鶏の唐揚げ ○春雨サラダ ○パイナップル ○クリームパン	○米飯 ○きの野菜甘酢あんかけ ○チンゲン菜の生姜和え ○りんごのコンポート ○ピーチゼリー	○米飯 ○サバの味噌煮 ○筑前煮 ○バナナヨーグルト ○せんべい	○五目ごはん ○スープ ○菜の花コロッケ ○ブロッコリーとベーコンのソテー ○みかんフルーチェ ○★おすすめメニュー★ ○クリームコンフェ	○米飯 ○鶏肉のハーブ焼き ○じゃが芋と油麩の煮物 ○黄桃・キウイ ○コーヒゼリー	○米飯 ○豚肉の生姜炒め ○かぶのあんかけ ○パイナップル ○マロンワッフル
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麹炒め ○白菜のもみ漬 ○豆昆布	○米飯 ○みそ汁 ○おでん ○キャベツの塩炒め ○つば漬	○米飯 ○みそ汁 ○親子煮 ○ほうれん草汁和え ○桜漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉のキムチ炒め ○胡瓜のしその実漬 ○ヤクルト	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子クリーム煮 ○白菜と若芽の生姜あえ ○はりはり漬	○米飯 ○みそ汁 ○赤魚の煮付け ○ブロッコリーとベーコンのソテー ○うずら豆の甘煮	○米飯 ○みそ汁 ○ほっけの塩焼き ○キャベツの味噌炒め ○ジョア
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1702 kcal [タンパク質] 62.9 g [脂 質] 54.9 g [炭水化物] 221.2 g [塩 分] 8.1 g	[エネルギー] 1488 kcal [タンパク質] 51.2 g [脂 質] 33.6 g [炭水化物] 238.6 g [塩 分] 7.8 g	[エネルギー] 1456 kcal [タンパク質] 67.0 g [脂 質] 33.0 g [炭水化物] 214.7 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1684 kcal [タンパク質] 62.5 g [脂 質] 48.2 g [炭水化物] 238.7 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1710 kcal [タンパク質] 55.5 g [脂 質] 46.3 g [炭水化物] 262.2 g [塩 分] 10.5 g	[エネルギー] 1557 kcal [タンパク質] 67.0 g [脂 質] 34.1 g [炭水化物] 234.1 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1554 kcal [タンパク質] 57.9 g [脂 質] 40.3 g [炭水化物] 231.1 g [塩 分] 7.2 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： 2021年03月29日(月) ～ 2021年04月04日(日)

	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)	4月1日(木)	4月2日(金)	4月3日(土)	4月4日(日)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○炒り豆腐 ○ほうれん草の和え物 ○はりはり漬け ○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 ○納豆 ○ひきないうり ○しば漬 ○牛乳				
昼 食	○米飯 ○鯖の山椒焼き ○揚げなすのみそがけ ○杏仁豆腐 ○お茶まんじゅう	○米飯 ○竹のムニエル外添え ○さつま芋のレーズン煮 ○キウイフルーツ ○あんパン	○米飯 ○煮込みハンバーグ ○和牛と長芋の和え物 ○オレンジ ○珈琲ババロア				
夕 食	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と野菜の味噌煮 ○酢の物 ○白桃缶	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の塩麹炒め ○蓮根のきんぴら ○かっぱ漬	○米飯 ○みそ汁 ○豚肉の卵とじ煮 ○カブの浅漬 ○ジョア				
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1565 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂 質] 38.0 g [炭水化物] 232.2 g [塩 分] 6.0 g	[エネルギー] 1723 kcal [タンパク質] 58.3 g [脂 質] 53.7 g [炭水化物] 241.3 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1642 kcal [タンパク質] 61.8 g [脂 質] 48.7 g [炭水化物] 252.8 g [塩 分] 6.5 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。