



週間献立表



	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
朝食	ごはん じゃがいもの炒め物 ほうれん草の和風和え ふりかけ みそ汁	ごはん 納豆 青梗菜とベーコンの炒めもの 赤しその実漬け みそ汁	食パン ジャム ウインナー入り野菜炒め マカロニサラダ オニオンスープ	ごはん 厚焼き卵 青菜のお浸し えびみそ みそ汁	ごはん がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ みそ汁	ごはん 豆腐のそぼろがけ ほうれん草のゆずだし和え あみ昆布 みそ汁	ごはん はんぺんのかめ煮 白菜のドレッシング和え のり佃煮 みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 赤魚の香味蒸し 里芋の煮物 白菜とにらのごま醤油和え みそ汁	ごはん かれいの生姜煮 なすのみそ炒め ほうれん草の和風和え お吸い物	ごはん 青椒肉絲風 肉焼売 もやしのナムル 中華スープ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ じゃことう青菜の炒め物 いんげんのピーナッツ和え みそ汁	ごはん 豚肉のみそ炒め 切干大根の煮物 みかん缶 すまし汁	ごはん いわしハンバーグ ふろふき大根 豆サラダ すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き なすのかめ煮 もやしのゆかり和え みそ汁
おやつ	せんべい	黒糖きなこパンケーキ	セレクト	どら焼き	きみしぐれ	卵ポーロ	クリームパン
夕食	ごはん 豚卵とし れんこんのピリ辛炒め 大豆と金時豆の甘煮 マンゴー缶	ごはん 鶏肉のタルタル焼き 刻み昆布の炒り煮 うずら豆 みかん缶	ごはん 白身魚の照り焼き 大根のそぼろがけ うぐいす豆 カクテル缶	ごはん 赤魚の香味焼き れんこんきんぴら 昆布佃煮 白桃缶	ごはん たら野菜あんかけ かぼちゃの煮物 きゅうり漬け りんご缶	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き じゃがいものソテー 赤しその実漬け バナナ	ごはん さばの甘辛煮 ひじきの煮物 桜大根 洋梨缶
エネルギー	1461 Kcal	1439 Kcal	1498 Kcal	1371 Kcal	1403 Kcal	1352 Kcal	1432 Kcal
蛋白質	53.7 g	53.2 g	57.7 g	55.7 g	50.5 g	55.9 g	51.4 g
塩分	7.5 g	7.4 g	7.4 g	7.7 g	5.8 g	7.2 g	7.9 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)
朝食	ごはん ちくわの炒り煮 白菜のおかか和え ふりかけ みそ汁	ごはん 甘辛肉団子 ほうれん草のくるみ和え つぼ漬け みそ汁	食パン ジャム オムレツ キャベツサラダ コンソメスープ	ごはん 炒り豆腐 いんげんのごま和え うめびしお みそ汁	ごはん 肉詰めいなりの煮物 白菜ときこのこのポン酢和え あみえび佃煮 みそ汁	ごはん 納豆 大根きんぴら 香の物 みそ汁	ごはん さばトマト煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	麦ごはん ぶりのみりん焼き 根菜の甘辛炒め ツナサラダ みそ汁	ごはん 和風卵焼き ハムと青梗菜のソテー 白菜の浅漬け みそ汁	ごはん あじのムニエル さつま揚げとかぶの煮物 きゅうりの中華和え みそ汁	ごはん 煮込みハンバーグ カリフラワーソテー グリーンサラダ ジョア	ごはん 揚げ豆腐の野菜あん えびとキャベツの炒め物 かぶのしそ風味和え みそ汁	ごはん 銀だらの西京焼き ごぼうの炒り煮 ほうれん草のお浸し お吸い物	ごはん といてん 青梗菜炒め物 カリフラワーの香味和え みそ汁
おやつ	人形焼き	手作りココア蒸しパン	黒糖饅頭	モカロールケーキ	パウムクーヘン	チョコパン	酒饅頭
夕食	ごはん コーンコロッケ かぶのどぼろあんかけ 白花豆 パイン缶	ごはん 白身魚のみそチーズ焼き さつまいもの煮物 青しその実漬け 黄桃缶	ごはん 豚肉の甘辛炒め 小松菜の煮浸し 大豆と金時豆の甘煮 りんご缶	ごはん 黄金カレイの煮付 レバーと玉ねぎの炒め物 きゃらぶき みかん缶	ごはん さばの生姜醤油焼き じゃがいものどぼろ煮 うぐいす豆 カクテル缶	ごはん 肉野菜炒め えび焼売 ザーサイ マンゴー缶	ごはん 卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 赤しその実漬け バナナ
エネルギー	1464 Kcal	1454 Kcal	1510 Kcal	1384 Kcal	1420 Kcal	1524 Kcal	1416 Kcal
蛋白質	52.1 g	56.7 g	49.1 g	57.9 g	56.6 g	51.4 g	59.3 g
塩分	7.1 g	7.6 g	6.4 g	7.7 g	6.9 g	7.3 g	6.1 g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)
朝食	ごはん 高野豆腐の含め煮 なすのお浸し つぼ漬け みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ 白菜のサラダ コンソメスープ	ごはん 厚揚げの含め煮 白菜の磯和え えびみそ みそ汁	ごはん といつくね 青菜のからし和え ふいかけ みそ汁	ごはん あんかけ五目玉子 いんげんのごま和え 桜大根 みそ汁	ごはん がんもの煮物 ほうれん草のごまよごし ふいかけ みそ汁	ごはん しらすの卵とじ 白菜のお浸し たいみそ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん ぶりの香味焼き ひじきの炒り煮 かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん ビーフカレー フロココリーのドレッシング和え 福神漬け ヨーグルト	ごはん 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 フレンチサラダ みそ汁 	かき揚げそば 肉じゃが キャベツの塩昆布和え プリンムース	ごはん さばの柚庵焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物 お吸い物	ごはん 松風焼き 里芋の煮っころかし なます お吸い物	ごはん 白身魚のバター醤油焼き さつま芋と昆布の煮物 いんげんのピーナッツ和え みそ汁
おやつ	マドレーヌ	そば饅頭	ショコラロール	たいやき	ドームケーキ	杏仁豆腐	レモンケーキ
夕食	ごはん 豚肉のみそ炒め 冬瓜のかにあんかけ うずら豆 みかん缶	ごはん 赤魚の生姜煮 キャベツとベーコンのソテー うぐいす豆 洋梨缶	ごはん チキンチャップ ツナといんげんのソテー 青しその実漬け パイ缶	ごはん あじの塩麹焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 金時豆 黄桃缶	ごはん 鶏肉のボン酢炒め ポテトサラダ 昆布佃煮 りんご缶	ごはん かれいの照り焼き ぜんまい煮 白花豆 カクテル缶	ごはん 彩り擬製豆腐 春雨煮 しば漬け バナナ
エネルギー	1557 kcal	1488 kcal	1333 kcal	1495 kcal	1376 kcal	1373 kcal	1373 kcal
蛋白質	55.5 g	58 g	54.2 g	55.6 g	54.3 g	57 g	55.2 g
塩分	6.4 g	6.7 g	6.5 g	8 g	6.8 g	7 g	7.6 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

埼玉さくらんぼ 11 番館

週間献立表

	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)
朝食	ごはん はんぺんチーズのせ焼き オクラのお浸し ふいかけ みそ汁	食パン ジャム ウインナーソテー フロッキーサラダ コーンスープ	ごはん さつまいも揚げと里芋の煮物 ほうれん草のお浸し 桜大根 みそ汁	ごはん 白菜とツナの炒め物 温泉卵 あみえび佃煮 みそ汁	ごはん 納豆 ちくわの煮浸し 香の物 みそ汁	ごはん 高野豆腐のねぎあんかけ 白菜のかにかま和え ふいかけ みそ汁	ごはん 肉詰めいなしの煮物 ほうれん草のお浸し えびみそ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鶏肉のオニオンソースかけ キャベツのソテー ほうれん草のサラダ コンソメスープ	ごはん ぶりのつけ焼き 大根の土佐煮 マカロニサラダ みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 春巻き もやしのナムル 中華スープ	ごはん きんめだいの煮付け 里芋の煮物 春雨サラダ みそ汁	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き 青梗菜のソテー フロッキーサラダ コンソメスープ	肉うどん ハムともやしの炒め物 ほうれん草の和え物 ジョア	ごはん メンチカツ かぶのそぼろ煮 キャベツのフレンチ和え みそ汁
おやつ	プリン	手作り南瓜蒸しパン	せんべい	ドーナツ	ずんだどら焼き	チョコクレープ	吹雪饅頭
夕食	麦ごはん たらこの揚げ浸し なすのそぼろ煮 うぐいす豆 白桃缶	ごはん 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 きゅうぶき 洋梨缶	ごはん さばの甘辛煮 なすとピーマンの炒め物 大豆と金時豆の甘煮 みかん缶	ごはん 回鍋肉 かに焼売 高菜漬け カクテル缶	ごはん たらのみそマヨ焼き ひじきの煮物 金時豆 みかん缶	ごはん 鶏肉の七味焼き なすの揚げ浸し 青しその実漬け バナナ	ごはん 白身魚のさらさ焼き さつまいもの煮物 きゅうり漬け りんご缶
エネルギー	1383 Kcal	1576 Kcal	1446 Kcal	1557 Kcal	1367 Kcal	1402 Kcal	1459 Kcal
蛋白質	55.3 g	57.7 g	54.4 g	57.5 g	57.7 g	55.9 g	49.8 g
塩分	6 g	8 g	7.3 g	7.7 g	6.7 g	7.3 g	6.7 g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

埼玉さくらんぼ 11 番館



週間献立表

	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)
朝食	ごはん 豆腐のそぼろかけ いんげんのお浸し ふりかけ みそ汁	ごはん ミートボール ほうれん草サラダ ゆずみそ みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ 白菜のサラダ コンソメスープ	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 赤しその実漬け みそ汁			
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め 焼きビーフン きゅうりの塩昆布和え 中華スープ	麦ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 花野菜のドレッシング和え みそ汁	ごはん チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け ヨーグルト	ごはん 鶏肉のトマトソース掛け キャベツのソテー ミモザサラダ コンソメスープ			
おやつ	あんぱん	みそ饅頭	抹茶パンケーキ	セレクト			
夕食	ごはん さばの煮付 つみれと冬瓜の煮物 つぼ漬け マンゴー缶	ごはん ベーコンのキッシュ じゃがいものバター炒め 昆布佃煮 黄桃缶	ごはん あじのきのご蒸し 絹揚げと大根のみそ炒め うずら豆 バナナ	ごはん かれのいのみりん焼き 里芋の煮っころがし うぐいす豆 洋梨缶			
エネルギー	1506 Kcal	1531 Kcal	1463 Kcal	1395 Kcal			
蛋白質	57.4 g	57.8 g	55 g	58.7 g	g	g	g
塩分	7.8 g	7.4 g	7.3 g	6.5 g	g	g	g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。