





サラサ都島



週間献立表



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	菜飯 祝い肴 すまし汁(雑煮風)	たまご雑炊 魚肉ソーセージの塩胡椒炒め スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	レーズンドッグ 野菜のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ 牛乳 フルーツ	御飯 野菜のマヨ醤油炒め ポテトサラダ 味噌汁 漬物	黒糖食パン ウィンナーの炒め物 マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	味噌雑炊 はんぺんと野菜の炒め物 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	♪七草粥♪  炒り卵 野菜添え 味噌汁 漬物
	I補料 - 276kcal 脂質 7.2g タンパク質 13.5g 食塩 2.2g	I補料 - 339kcal 脂質 10.1g タンパク質 10.7g 食塩 3.8g	I補料 - 384kcal 脂質 15.3g タンパク質 12.0g 食塩 1.4g	I補料 - 372kcal 脂質 9.8g タンパク質 8.3g 食塩 2.5g	I補料 - 430kcal 脂質 19.4g タンパク質 13.3g 食塩 1.5g	I補料 - 303kcal 脂質 8.2g タンパク質 8.9g 食塩 3.4g	I補料 - 244kcal 脂質 5.2g タンパク質 10.1g 食塩 3.8g
昼食	赤飯  ①さと芋の煮付 ②蒸し物 ③黒豆ときんとん ④牛肉八幡巻 ⑤高野豆腐の煮物 ⑥伊達巻 ⑦青菜の和え物 ⑧ぶりの照り焼き ⑨炊き合わせ 味噌汁	御飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 味噌汁	散らし寿司 ブロッコリーのピーナツ和え 赤だし 漬物	御飯 ビーフシチュー だいこんサラダ 北海柱フライ	御飯 鶏肉の山椒焼き 春雨の酢の物 味噌汁	炊き込み御飯 卵とじうどん ほうれん草の柚子風味	御飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃの煮物 味噌汁
	I補料 - 753kcal 脂質 18.2g タンパク質 49.3g 食塩 5.2g	I補料 - 510kcal 脂質 14.2g タンパク質 19.3g 食塩 3.2g	I補料 - 416kcal 脂質 7.6g タンパク質 22.1g 食塩 3.1g	I補料 - 703kcal 脂質 30.0g タンパク質 17.0g 食塩 2.8g	I補料 - 502kcal 脂質 14.8g タンパク質 20.5g 食塩 2.1g	I補料 - 444kcal 脂質 6.3g タンパク質 16.7g 食塩 4.3g	I補料 - 592kcal 脂質 24.2g タンパク質 16.4g 食塩 2.8g
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	御飯 豚肉の角煮 れんこんのマリネ はくさいスープ	御飯 すき焼き煮 きゃべつの酢の物 味噌汁、煮豆	御飯 鯖の塩焼き なが芋の白煮 くず汁	御飯 カニ玉 ひじきの煮物 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ なすのオイスターソース炒め 味噌汁	御飯 揚げ鶏の香味だれ だいこんの煮物 味噌汁	御飯 ポトフ カリフラワーのオーロラソース こまつ菜のソテー
	I補料 - 441kcal 脂質 8.2g タンパク質 22.8g 食塩 1.8g	I補料 - 598kcal 脂質 19.0g タンパク質 20.4g 食塩 2.6g	I補料 - 473kcal 脂質 10.1g タンパク質 23.6g 食塩 3.4g	I補料 - 504kcal 脂質 13.7g タンパク質 19.5g 食塩 3.3g	I補料 - 585kcal 脂質 19.6g タンパク質 18.5g 食塩 3.2g	I補料 - 551kcal 脂質 17.4g タンパク質 21.8g 食塩 3.2g	I補料 - 488kcal 脂質 15.3g タンパク質 16.1g 食塩 2.4g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



サラサ都島



週間献立表



	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	あんぱん オムレツ いんげん添え 牛乳 フルーツ	かに雑炊 野菜の オイスターソース炒め マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	御飯 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 味噌汁 漬物	はちみつブンブン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	菜粥 野菜のソース炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味噌汁 漬物
	I補材 - 410kcal 脂質 13.3g たんぱく質 14.6g 食塩 1.2g	I補材 - 325kcal 脂質 9.6g たんぱく質 10.2g 食塩 3.4g	I補材 - 419kcal 脂質 19.3g たんぱく質 13.4g 食塩 1.9g	I補材 - 323kcal 脂質 4.0g たんぱく質 10.1g 食塩 2.8g	I補材 - 411kcal 脂質 16.5g たんぱく質 13.9g 食塩 1.9g	I補材 - 325kcal 脂質 8.6g たんぱく質 9.2g 食塩 4.0g	I補材 - 378kcal 脂質 9.6g たんぱく質 12.1g 食塩 2.7g
昼食	菜飯 にゅうめん ちんげん菜のわさび和え	カレーライス コールスローサラダ 福神漬 コンソメスープ	御飯 かにクリームコロッケ 高野豆腐の含め煮 味噌汁	ゆかり御飯 肉そば ふろふきだいこん ぜんざい 鏡開き	御飯 回鍋肉 シューマイ 中華スープ	御飯 鯖の煮付け ちんげん菜の炒め物 味噌汁	御飯 チキンカツ ビーフンソテー 味噌汁
	I補材 - 479kcal 脂質 7.1g たんぱく質 15.3g 食塩 5.7g	I補材 - 632kcal 脂質 26.7g たんぱく質 15.0g 食塩 3.6g	I補材 - 629kcal 脂質 22.7g たんぱく質 15.8g 食塩 3.3g	I補材 - 641kcal 脂質 14.1g たんぱく質 19.6g 食塩 3.5g	I補材 - 577kcal 脂質 25.7g たんぱく質 16.9g 食塩 3.0g	I補材 - 517kcal 脂質 19.8g たんぱく質 18.6g 食塩 3.1g	I補材 - 639kcal 脂質 27.4g たんぱく質 21.9g 食塩 3.7g
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	御飯 鶏肉の塩麹炒め がんもの煮物 味噌汁	御飯 カレイのムニエル ひじきの煮物 味噌汁	御飯 筑前煮 なすのごま油炒め 味噌汁	御飯 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 鶏肉の マヨマスタード焼き さと芋の煮物 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の煮物 なすの醤油和え 味噌汁	御飯 おでん いんげんの マヨネーズ和え 味噌汁
	I補材 - 546kcal 脂質 17.8g たんぱく質 24.6g 食塩 3.4g	I補材 - 561kcal 脂質 16.0g たんぱく質 22.2g 食塩 2.6g	I補材 - 511kcal 脂質 14.5g たんぱく質 19.8g 食塩 3.4g	I補材 - 585kcal 脂質 20.7g たんぱく質 22.7g 食塩 3.8g	I補材 - 577kcal 脂質 22.4g たんぱく質 22.5g 食塩 2.8g	I補材 - 524kcal 脂質 13.6g たんぱく質 15.2g 食塩 4.0g	I補材 - 521kcal 脂質 12.9g たんぱく質 20.3g 食塩 4.1g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



サラサ都島



週間献立表



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え 牛乳 フルーツ	きつね雑炊 野菜のカレーソテー ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	ミルク食パン& ショコラロール 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	御飯 野菜のマヨ醤油炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 漬物	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	わかめ雑炊 はんぺんと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 漬物
	I補材 - 332kcal 脂質 10.1g たんぱく質 13.3g 食塩 1.5g	I補材 - 352kcal 脂質 11.6g たんぱく質 11.4g 食塩 3.3g	I補材 - 394kcal 脂質 18.5g たんぱく質 11.4g 食塩 1.5g	I補材 - 357kcal 脂質 7.7g たんぱく質 8.1g 食塩 2.9g	I補材 - 429kcal 脂質 19.3g たんぱく質 13.4g 食塩 1.9g	I補材 - 308kcal 脂質 7.5g たんぱく質 9.3g 食塩 4.0g	I補材 - 356kcal 脂質 5.5g たんぱく質 12.5g 食塩 2.4g
昼食	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 あんかけ豆腐 すまし汁	わかめ御飯 焼きそば かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 さと芋の煮物 味噌汁	御飯 たらのみぞれ煮 炒り豆腐 味噌汁	木の葉丼 ちんげん菜の辛子和え しょうが入り和風スープ	御飯 とんかつ がんもの煮物 味噌汁	御飯 肉豆腐 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
	I補材 - 529kcal 脂質 17.3g たんぱく質 15.9g 食塩 2.7g	I補材 - 549kcal 脂質 15.5g たんぱく質 15.9g 食塩 3.6g	I補材 - 518kcal 脂質 14.3g たんぱく質 17.4g 食塩 2.6g	I補材 - 517kcal 脂質 14.5g たんぱく質 21.5g 食塩 2.8g	I補材 - 487kcal 脂質 11.5g たんぱく質 18.0g 食塩 4.4g	I補材 - 568kcal 脂質 16.8g たんぱく質 20.5g 食塩 3.3g	I補材 - 592kcal 脂質 22.7g たんぱく質 23.9g 食塩 2.6g
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	御飯 チキンのトマトソース マカロニと野菜のサラダ コンソメスープ	御飯 カジキマグロのフライ とうがんのうすくす煮 味噌汁	御飯 和風オムレツ なすの味噌炒め すまし汁	御飯 豚肉と野菜の ケチャップ炒め ひじきの煮物 味噌汁	御飯 肉団子の クリームシチュー かぼちゃのバターソテー	御飯 鶏肉の治部煮 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 ハンバーグ だいこんの煮物 味噌汁
	I補材 - 578kcal 脂質 21.5g たんぱく質 22.3g 食塩 1.9g	I補材 - 583kcal 脂質 20.7g たんぱく質 14.9g 食塩 3.1g	I補材 - 590kcal 脂質 20.5g たんぱく質 21.6g 食塩 3.2g	I補材 - 599kcal 脂質 25.1g たんぱく質 16.6g 食塩 3.3g	I補材 - 608kcal 脂質 16.9g たんぱく質 17.9g 食塩 3.9g	I補材 - 520kcal 脂質 11.3g たんぱく質 20.6g 食塩 3.8g	I補材 - 576kcal 脂質 16.0g たんぱく質 19.3g 食塩 3.7g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



サラサ都島



週間献立表



	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	りんりんりんご オムレツ ブロッコリー添え 牛乳 フルーツ	味噌雑炊 野菜の オイスターソース炒め マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	御飯 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 味噌汁 漬物	抹茶ツイスト 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	中華雑炊 野菜のソース炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味噌汁 漬物
	I補料 - 449kcal 卵白クワ質 17.4g 脂質 17.5g 食塩 2.0g	I補料 - 321kcal 卵白クワ質 8.5g 脂質 9.2g 食塩 3.3g	I補料 - 421kcal 卵白クワ質 13.9g 脂質 19.4g 食塩 2.0g	I補料 - 323kcal 卵白クワ質 10.1g 脂質 4.0g 食塩 2.8g	I補料 - 407kcal 卵白クワ質 13.4g 脂質 17.1g 食塩 1.8g	I補料 - 315kcal 卵白クワ質 10.6g 脂質 7.4g 食塩 3.7g	I補料 - 380kcal 卵白クワ質 12.1g 脂質 9.7g 食塩 2.5g
昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	御飯 鱈のフライ 切干大根の炒め煮 味噌汁	ふりかけ御飯 きつねうどん しろなと豚肉の煮物	御飯 豚肉と野菜の スタミナ炒め ブロッコリーのあんかけ 味噌汁	御飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の錦糸和え すまし汁	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	菜飯 味噌ラーメン ブロッコリーの マヨネーズ和え
	I補料 - 556kcal 卵白クワ質 24.9g 脂質 19.9g 食塩 3.0g	I補料 - 640kcal 卵白クワ質 19.3g 脂質 28.4g 食塩 2.4g	I補料 - 490kcal 卵白クワ質 15.2g 脂質 12.0g 食塩 3.5g	I補料 - 568kcal 卵白クワ質 18.1g 脂質 24.1g 食塩 2.4g	I補料 - 481kcal 卵白クワ質 14.9g 脂質 11.7g 食塩 3.1g	I補料 - 584kcal 卵白クワ質 14.3g 脂質 21.7g 食塩 2.7g	I補料 - 535kcal 卵白クワ質 18.2g 脂質 12.6g 食塩 3.6g
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	御飯 八宝菜 シューマイ 中華スープ	御飯 牛肉の柳川風煮 ビーフンソテー 味噌汁	御飯 鶏肉のピザ風焼き カリフラワーの サワークラフト コンソメスープ	御飯 ロールキャベツ かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 厚揚げの五目あんかけ さと芋の煮物 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き がんもの煮物 味噌汁	御飯 タンドリーチキン ひじきの煮物 味噌汁
	I補料 - 531kcal 卵白クワ質 18.2g 脂質 18.4g 食塩 3.7g	I補料 - 555kcal 卵白クワ質 19.1g 脂質 18.7g 食塩 3.8g	I補料 - 503kcal 卵白クワ質 20.7g 脂質 16.9g 食塩 1.6g	I補料 - 507kcal 卵白クワ質 16.9g 脂質 12.4g 食塩 3.6g	I補料 - 556kcal 卵白クワ質 19.4g 脂質 18.7g 食塩 2.6g	I補料 - 528kcal 卵白クワ質 19.6g 脂質 20.7g 食塩 2.7g	I補料 - 605kcal 卵白クワ質 23.1g 脂質 22.8g 食塩 3.8g

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



サラサ都島



週間献立表



	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え 牛乳 フルーツ	わかめ雑炊 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	カスタードロール& ベジロール 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 牛乳 フルーツ				
	1食分 - 332kcal 脂質 10.1g たんぱく質 13.3g 食塩 1.5g	1食分 - 316kcal 脂質 8.5g たんぱく質 9.2g 食塩 3.3g	1食分 - 380kcal 脂質 15.0g たんぱく質 12.1g 食塩 1.3g				
昼食	御飯 豚肉の胡麻たれ焼き さと芋の煮物 味噌汁	御飯 肉じゃが とうがんの生姜あんかけ 味噌汁	御飯 親子煮 春雨の酢の物 味噌汁				
	1食分 - 604kcal 脂質 24.3g たんぱく質 16.8g 食塩 2.6g	1食分 - 495kcal 脂質 13.3g たんぱく質 13.2g 食塩 2.9g	1食分 - 520kcal 脂質 12.2g たんぱく質 20.4g 食塩 3.0g				
3時	おやつ	おやつ	おやつ				
夕食	御飯 たらの寄せ鍋風煮 マカロニとコーンの サラダ 味噌汁	御飯 麻婆なす おくらの和え物 中華スープ	御飯 豚肉と野菜の蒸し ちんげん菜の胡麻和え 味噌汁				
	1食分 - 498kcal 脂質 10.5g たんぱく質 24.2g 食塩 3.2g	1食分 - 461kcal 脂質 14.5g たんぱく質 13.3g 食塩 2.5g	1食分 - 544kcal 脂質 23.2g たんぱく質 17.5g 食塩 3.7g				

※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。