

サラサ都島

週間献立表



	26日(日)	27日(月)	28日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	りんりんりんご かにかまロール カリフラワー添え 牛乳 フルーツ	ちりめん雑炊 野菜のソース炒め ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	レーズンドッグ 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	御飯 野菜の醤油炒め ポテトサラダ 味噌汁 漬物	抹茶ツイスト ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	中華雑炊 はんぺんと野菜の炒め物 かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 漬物
	I総計 - 421kcal 脂質 15.1g たんぱく質 16.5g 食塩 1.9g	I総計 - 353kcal 脂質 11.7g たんぱく質 10.2g 食塩 4.1g	I総計 - 372kcal 脂質 12.9g たんぱく質 12.2g 食塩 1.7g	I総計 - 358kcal 脂質 8.4g たんぱく質 8.5g 食塩 2.3g	I総計 - 449kcal 脂質 22.6g たんぱく質 14.7g 食塩 1.6g	I総計 - 302kcal 脂質 6.6g たんぱく質 10.2g 食塩 3.3g	I総計 - 361kcal 脂質 7.3g たんぱく質 12.1g 食塩 2.5g
昼食	御飯 八宝菜 シューマイ 中華スープ	御飯 カレーうどん ほうれん草の湯葉和え 金時煮豆	御飯 鶏肉のピザ風焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ	赤飯 カレイの甘酢あんかけ はくさいの昆布和え 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 豚肉と野菜の スタミナ炒め さと芋の田楽 すまし汁	散らし寿司 菜の花のわさびマヨ和え がんもの煮物 赤だし ひなあられ	御飯 鶏肉の唐揚げ とうがんの中華煮 味噌汁
	I総計 - 531kcal 脂質 18.4g たんぱく質 18.3g 食塩 3.7g	I総計 - 532kcal 脂質 17.0g たんぱく質 16.1g 食塩 2.8g	I総計 - 531kcal 脂質 21.0g たんぱく質 20.8g 食塩 1.6g	I総計 - 570kcal 脂質 12.6g たんぱく質 25.9g 食塩 4.4g	I総計 - 585kcal 脂質 20.4g たんぱく質 16.4g 食塩 2.9g	I総計 - 557kcal 脂質 14.9g たんぱく質 25.1g 食塩 5.2g	I総計 - 599kcal 脂質 24.2g たんぱく質 21.7g 食塩 3.5g
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 たらのみぞれ煮 ちんげん菜の炒め物 味噌汁	御飯 ロールキャベツ ひじきの煮物 味噌汁	御飯 牛肉の柳川風煮 だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ なすのカレー炒め 味噌汁	御飯 クリームシチュー はくさいの サワークラフト ピーマンのソテー	ふりかけ御飯 お好み焼き こまつ菜の煮浸し 味噌汁
	I総計 - 463kcal 脂質 10.8g たんぱく質 18.3g 食塩 3.3g	I総計 - 490kcal 脂質 12.3g たんぱく質 17.9g 食塩 3.6g	I総計 - 526kcal 脂質 16.7g たんぱく質 19.1g 食塩 3.2g	I総計 - 562kcal 脂質 18.6g たんぱく質 21.8g 食塩 2.8g	I総計 - 584kcal 脂質 18.5g たんぱく質 18.8g 食塩 3.2g	I総計 - 610kcal 脂質 20.3g たんぱく質 18.9g 食塩 3.0g	I総計 - 643kcal 脂質 29.2g たんぱく質 22.7g 食塩 4.4g

ひな祭り

※ 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



	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	黒糖食パン オムレツ ブロッコリー添え 牛乳 フルーツ I総計 - 363kcal 卵白ク質 14.3g 脂質 12.5g 食塩 1.6g	わかめ雑炊 野菜の オイスターソース炒め ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ I総計 - 319kcal 卵白ク質 9.3g 脂質 9.5g 食塩 3.6g	カスタードロール& ベジロール ウィナーの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ I総計 - 433kcal 卵白ク質 13.0g 脂質 22.3g 食塩 1.1g	御飯 厚焼たまご ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物 I総計 - 326kcal 卵白ク質 10.7g 脂質 4.0g 食塩 2.8g	レーズンドッグ 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め かぼちゃサラダ 牛乳 フルーツ I総計 - 369kcal 卵白ク質 12.1g 脂質 12.9g 食塩 1.8g	味噌雑炊 野菜のソース炒め マカロニサラダ すまし汁 フルーツ I総計 - 324kcal 卵白ク質 8.9g 脂質 9.3g 食塩 3.9g	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味噌汁 漬物 I総計 - 383kcal 卵白ク質 12.0g 脂質 9.6g 食塩 2.7g
	御飯 麻婆豆腐 切干大根の炒め煮 中華スープ I総計 - 524kcal 卵白ク質 21.6g 脂質 16.5g 食塩 2.7g	チキンライス コロッケ マカロニと野菜の ドレッシング和え コンソメスープ I総計 - 525kcal 卵白ク質 14.8g 脂質 15.7g 食塩 1.8g	御飯 肉じゃが 菜の花の柚子風味 味噌汁 I総計 - 495kcal 卵白ク質 14.9g 脂質 13.2g 食塩 2.4g	ふりかけ御飯 きつねうどん きゃべつの生姜和え I総計 - 478kcal 卵白ク質 16.7g 脂質 11.5g 食塩 4.0g	御飯 鯖の塩焼き がんもの煮物 味噌汁 I総計 - 528kcal 卵白ク質 19.6g 脂質 20.7g 食塩 2.7g	御飯 天ぷら盛り合わせ きんぴらごぼう 味噌汁 I総計 - 523kcal 卵白ク質 15.0g 脂質 14.1g 食塩 3.1g	わかめ御飯 醤油ラーメン ちんげん菜の中華サラダ I総計 - 479kcal 卵白ク質 17.0g 脂質 10.0g 食塩 5.1g
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 鱈のフライ さと芋の煮物 味噌汁 I総計 - 613kcal 卵白ク質 18.7g 脂質 25.8g 食塩 2.5g	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 ほうれん草のお浸し すまし汁 I総計 - 506kcal 卵白ク質 15.4g 脂質 15.8g 食塩 2.9g	御飯 和風おろしハンバーグ かぼちゃの煮物 味噌汁 I総計 - 556kcal 卵白ク質 19.2g 脂質 14.2g 食塩 3.5g	御飯 豚肉と野菜の ケチャップ炒め ひじきの煮物 味噌汁 I総計 - 597kcal 卵白ク質 17.0g 脂質 24.7g 食塩 3.4g	御飯 親子煮 春雨の酢の物 味噌汁 I総計 - 524kcal 卵白ク質 20.6g 脂質 12.2g 食塩 3.0g	御飯 鶏肉のマスタード焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 I総計 - 583kcal 卵白ク質 25.5g 脂質 25.0g 食塩 3.2g	御飯 豚肉と野菜の蒸しポン酢 揚げ出し豆腐 味噌汁 I総計 - 642kcal 卵白ク質 19.7g 脂質 30.1g 食塩 3.5g

※ 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



	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食	季節のジャムパン かにかまロール カリフラワー添え 牛乳 フルーツ	ちりめん雑炊 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	レーズンドッグ 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	御飯 野菜の醤油炒め マカロニサラダ 味噌汁 漬物	黒糖食パン ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ 牛乳 フルーツ	かに雑炊 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 - 405kcal 脂質 11.1g たんぱく質 12.7g 食塩 1.1g	I補材 - 340kcal 脂質 10.7g たんぱく質 10.0g 食塩 3.4g	I補材 - 362kcal 脂質 12.9g たんぱく質 12.2g 食塩 1.7g	I補材 - 357kcal 脂質 7.5g たんぱく質 8.5g 食塩 2.4g	I補材 - 430kcal 脂質 19.4g たんぱく質 13.3g 食塩 1.5g	I補材 - 316kcal 脂質 7.6g たんぱく質 10.0g 食塩 3.7g	I補材 - 360kcal 脂質 7.3g たんぱく質 11.5g 食塩 2.4g
昼食	御飯 鶏肉の塩麹炒め なすの煮物 味噌汁	御飯 カジキマグロのフライ ほうれん草の柚子風味 味噌汁	ふりかけ御飯 にゅうめん いんげんの酢味噌和え	御飯 厚揚げの五目あんかけ ブロッコリーの ピーナツ和え 味噌汁	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ 福神漬	御飯 すき焼き煮 だいこんの酢の物 味噌汁	炊き込み御飯 鶏肉の山椒焼き 菜の花のお浸し 味噌汁
	I補材 - 554kcal 脂質 18.2g たんぱく質 24.0g 食塩 3.5g	I補材 - 561kcal 脂質 19.9g たんぱく質 14.7g 食塩 2.6g	I補材 - 551kcal 脂質 13.5g たんぱく質 18.6g 食塩 5.2g	I補材 - 568kcal 脂質 22.4g たんぱく質 21.2g 食塩 2.2g	I補材 - 632kcal 脂質 26.7g たんぱく質 15.0g 食塩 3.6g	I補材 - 560kcal 脂質 19.0g たんぱく質 18.9g 食塩 2.7g	I補材 - 481kcal 脂質 15.2g たんぱく質 24.2g 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 おでん こまつ菜の和え物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め がんもの煮物 味噌汁	御飯 チキンのトマトソース カリフラワーのサラダ コンソメスープ	御飯 メンチカツ 切干大根の炒め煮 味噌汁	御飯 和風オムレツ なすの味噌炒め すまし汁	御飯 たらの クリームソースがけ さと芋の煮物 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の煮物 かぼちゃのバターソテー 味噌汁
	I補材 - 536kcal 脂質 14.1g たんぱく質 20.6g 食塩 4.1g	I補材 - 574kcal 脂質 25.3g たんぱく質 16.9g 食塩 2.4g	I補材 - 527kcal 脂質 20.0g たんぱく質 20.0g 食塩 1.8g	I補材 - 546kcal 脂質 15.0g たんぱく質 15.0g 食塩 3.0g	I補材 - 610kcal 脂質 20.7g たんぱく質 22.4g 食塩 3.4g	I補材 - 472kcal 脂質 7.4g たんぱく質 21.5g 食塩 2.8g	I補材 - 535kcal 脂質 12.7g たんぱく質 14.6g 食塩 3.9g

※ 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

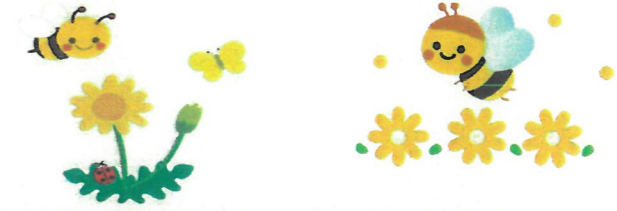


	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	あんぱん オムレツ ブロッコリー添え 牛乳 フルーツ	菜粥 野菜の オイスターソース炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	御飯 野菜とベーコンのソテー ポテトサラダ 味噌汁 漬物	はちみつブンブン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	わかめ雑炊 野菜のソース炒め ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味噌汁 漬物
	I補材 - 412kcal 卵白クワ質 15.0g 脂質 13.3g 食塩 1.2g	I補材 - 320kcal 卵白クワ質 9.2g 脂質 9.6g 食塩 3.2g	I補材 - 425kcal 卵白クワ質 13.3g 脂質 19.3g 食塩 1.9g	I補材 - 373kcal 卵白クワ質 7.9g 脂質 9.8g 食塩 2.4g	I補材 - 400kcal 卵白クワ質 13.8g 脂質 16.5g 食塩 1.9g	I補材 - 329kcal 卵白クワ質 9.4g 脂質 8.6g 食塩 4.5g	I補材 - 381kcal 卵白クワ質 12.4g 脂質 9.6g 食塩 2.9g
昼食	御飯 回鍋肉 おくらの中華和え 中華スープ	ふりかけ御飯 肉うどん きゃべつの胡麻マヨ和え	御飯 赤魚の揚げ煮 炒り豆腐 味噌汁	三色丼 ひじきの煮物 豚汁 漬物	御飯 とんかつ かぼちゃの煮物 味噌汁	ゆかり御飯 鶏南蛮そば しろなの煮浸し	御飯 豚肉の野菜炒め ブロッコリーのあんかけ 味噌汁
	I補材 - 551kcal 卵白クワ質 14.9g 脂質 24.1g 食塩 2.5g	I補材 - 578kcal 卵白クワ質 16.7g 脂質 19.0g 食塩 3.7g	I補材 - 543kcal 卵白クワ質 21.7g 脂質 17.9g 食塩 2.5g	I補材 - 537kcal 卵白クワ質 22.2g 脂質 17.2g 食塩 3.8g	I補材 - 576kcal 卵白クワ質 19.6g 脂質 14.7g 食塩 3.6g	I補材 - 533kcal 卵白クワ質 22.1g 脂質 12.4g 食塩 3.3g	I補材 - 518kcal 卵白クワ質 15.9g 脂質 18.2g 食塩 2.4g
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 エビフライ とうがんのそぼろあん 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 だいこんの煮物 味噌汁	御飯 豚肉と大豆の トマト煮込み はくさいの即席漬 味噌汁	御飯 タンドリーチキン 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 カニ玉 がんもの煮物 味噌汁	御飯 豆腐チャンプルー いんげんの胡麻和え 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 ちんげん菜のお浸し すまし汁
	I補材 - 559kcal 卵白クワ質 17.8g 脂質 16.8g 食塩 2.7g	I補材 - 494kcal 卵白クワ質 16.5g 脂質 14.2g 食塩 2.5g	I補材 - 551kcal 卵白クワ質 20.3g 脂質 21.2g 食塩 2.5g	I補材 - 602kcal 卵白クワ質 21.8g 脂質 20.4g 食塩 2.8g	I補材 - 506kcal 卵白クワ質 20.2g 脂質 15.5g 食塩 3.1g	I補材 - 554kcal 卵白クワ質 22.3g 脂質 20.9g 食塩 3.5g	I補材 - 503kcal 卵白クワ質 19.6g 脂質 18.4g 食塩 3.1g

※ 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。



週間献立表



	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1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 I総計 - 332kcal 外ハク質 13.3g 脂質 10.1g 食塩 1.5g	中華雑炊 はんぺんと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ I総計 - 300kcal 外ハク質 9.9g 脂質 6.8g 食塩 3.1g	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 マカロニサラダ 牛乳 フルーツ I総計 - 402kcal 外ハク質 11.4g 脂質 19.4g 食塩 1.5g	御飯 野菜の醤油炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 漬物 I総計 - 358kcal 外ハク質 8.3g 脂質 8.4g 食塩 2.4g	レーズンドッグ ウィンナーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳 フルーツ I総計 - 428kcal 外ハク質 13.4g 脂質 19.3g 食塩 1.5g	ちりめん雑炊 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ I総計 - 321kcal 外ハク質 10.4g 脂質 7.7g 食塩 3.6g	
	御飯 筑前煮 ほうれん草の柚子風味 味噌汁 I総計 - 473kcal 外ハク質 20.3g 脂質 10.2g 食塩 3.2g	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト I総計 - 593kcal 外ハク質 14.0g 脂質 21.7g 食塩 2.7g	御飯 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の含め煮 味噌汁 I総計 - 526kcal 外ハク質 18.4g 脂質 14.4g 食塩 3.3g	御飯 中華風炒り玉子 なすの煮物 味噌汁 I総計 - 545kcal 外ハク質 21.3g 脂質 20.9g 食塩 2.7g	わかめ御飯 焼きそば だいこんの旨煮 味噌汁 I総計 - 507kcal 外ハク質 15.0g 脂質 12.6g 食塩 3.9g	御飯 チキンカツ さと芋の煮物 味噌汁 I総計 - 641kcal 外ハク質 23.1g 脂質 24.5g 食塩 3.1g	
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	
夕食	御飯 コロッケ 春雨のごま酢和え 味噌汁 I総計 - 634kcal 外ハク質 11.8g 脂質 19.6g 食塩 2.7g	御飯 鶏肉の味噌焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁 I総計 - 624kcal 外ハク質 22.7g 脂質 26.0g 食塩 3.3g	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の煮物 味噌汁 I総計 - 580kcal 外ハク質 17.3g 脂質 23.3g 食塩 2.4g	御飯 カレイのムニエル とうがんのうすくず煮 味噌汁 I総計 - 552kcal 外ハク質 21.7g 脂質 15.0g 食塩 2.9g	御飯 煮込みハンバーグ ちんげん菜の湯葉和え 味噌汁 I総計 - 562kcal 外ハク質 20.9g 脂質 16.9g 食塩 4.2g	御飯 豚肉の胡麻たれ焼き カリフラワーの マヨネーズ和え 味噌汁 I総計 - 617kcal 外ハク質 18.4g 脂質 28.9g 食塩 2.6g	

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