



サラサ都島



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 <i>havy</i> カリフラワー添え 牛乳 フルーツ I補材 - 332kcal 卵白ク質 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補材 - 300kcal 卵白ク質 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補材 - 402kcal 卵白ク質 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補材 - 358kcal 卵白ク質 8.3g 脂質 8.4g 食塩 2.4g	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 I補材 - 428kcal 卵白ク質 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補材 - 321kcal 卵白ク質 10.4g 脂質 7.7g 食塩 3.6g	御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 漬物 I補材 - 353kcal 卵白ク質 12.0g 脂質 6.5g 食塩 2.4g
	昼食	御飯 筑前煮 ほうれん草の柚子風味 味噌汁 I補材 - 473kcal 卵白ク質 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補材 - 593kcal 卵白ク質 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補材 - 526kcal 卵白ク質 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補材 - 545kcal 卵白ク質 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補材 - 507kcal 卵白ク質 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補材 - 641kcal 卵白ク質 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	おやつ
夕食	御飯 コロッケ 春雨のごま酢和え 味噌汁 I補材 - 634kcal 卵白ク質 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補材 - 624kcal 卵白ク質 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補材 - 580kcal 卵白ク質 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補材 - 552kcal 卵白ク質 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補材 - 562kcal 卵白ク質 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補材 - 617kcal 卵白ク質 18.4g 脂質 28.9g 食塩 2.6g	御飯 おでん ちんげん菜のツナ和え 味噌汁 I補材 - 507kcal 卵白ク質 20.2g 脂質 11.4g 食塩 4.3g

※ 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



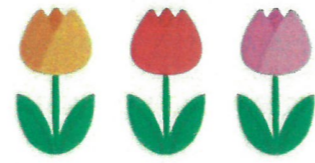
	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝食	りんりんりんご オムレツ ブロッコリー添え 牛乳 フルーツ	かに雑炊 野菜の オイスターソース炒め マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	御飯 厚焼たまご ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	抹茶ツイスト 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	きつね雑炊 はんぺんのバター焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味噌汁 漬物
	I補料 - 452kcal 脂質 17.5g	I補料 - 320kcal 脂質 8.7g	I補料 - 422kcal 脂質 19.3g	I補料 - 326kcal 脂質 4.0g	I補料 - 400kcal 脂質 16.2g	I補料 - 356kcal 脂質 11.1g	I補料 - 382kcal 脂質 9.7g
昼食	御飯 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き がんもの煮物 味噌汁	御飯 カレーうどん ちんげん菜の湯葉和え	御飯 麻婆なす 中華風冷奴 中華スープ	御飯 豚肉のケチャップ炒め ひじきの煮物 味噌汁	菜飯 とんこつラーメン ほうれん草の菜種和え 魚フライ	散らし寿司 たけのこの紫蘇天 卵豆腐 赤だし
	I補料 - 611kcal 脂質 25.2g	I補料 - 526kcal 脂質 20.7g	I補料 - 528kcal 脂質 17.0g	I補料 - 477kcal 脂質 15.8g	I補料 - 678kcal 脂質 30.4g	I補料 - 500kcal 脂質 9.9g	I補料 - 477kcal 脂質 9.6g
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 肉団子の クリームシチュー かぼちゃのバターソテー 切干大根のおかか和え	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 カリフラワーの ゆかり和え すまし汁	御飯 牛肉の柳川風煮 とうがんの柚子風味あん 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き さと芋の煮物 味噌汁	御飯 たらのみぞれ煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 いんげんの マヨネーズ和え 味噌汁	御飯 厚揚げの五目あんかけ なすのごま油炒め 味噌汁
	I補料 - 604kcal 脂質 16.8g	I補料 - 492kcal 脂質 16.4g	I補料 - 542kcal 脂質 16.4g	I補料 - 552kcal 脂質 18.3g	I補料 - 481kcal 脂質 10.8g	I補料 - 520kcal 脂質 15.3g	I補料 - 569kcal 脂質 22.2g

花まつり

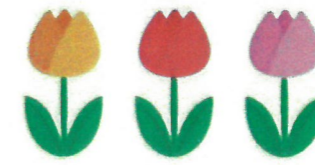
※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



サラサ都島



週間献立表

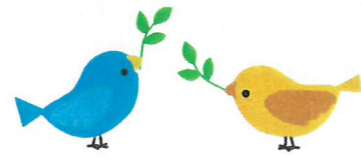


	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	黒糖食パン 肉団子 カリフラワー添え 牛乳 フルーツ	ちりめん雑炊 野菜のカレーソテー ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	シュガーバターコッペ 魚肉ソーセージの塩胡椒炒め マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	御飯 野菜の醤油炒め スパゲティサラダ 味噌汁 漬物	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	中華雑炊 彩りしんじょうのあんかけ かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 漬物
	I補料 - 361kcal 外ハク質 14.1g 脂質 11.8g 食塩 1.6g	I補料 - 317kcal 外ハク質 10.4g 脂質 7.7g 食塩 3.3g	I補料 - 455kcal 外ハク質 15.7g 脂質 17.1g 食塩 1.9g	I補料 - 358kcal 外ハク質 8.3g 脂質 8.4g 食塩 2.4g	I補料 - 422kcal 外ハク質 13.5g 脂質 19.3g 食塩 1.5g	I補料 - 315kcal 外ハク質 11.8g 脂質 5.7g 食塩 3.5g	I補料 - 350kcal 外ハク質 11.4g 脂質 6.5g 食塩 2.4g
昼食	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 きゃべつの煮浸し 味噌汁	御飯 すき焼き煮 さと芋のあんかけ 味噌汁	木の葉丼 ひじきの煮物 ちんげん菜の柚子風味 味噌汁	御飯 鱈のフライ じゃが芋の煮物 味噌汁	ふりかけ御飯 かやくそば こまつ菜のわさびマヨ和え	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 鶏肉の塩麹炒め とうがんの生姜あんかけ 味噌汁
	I補料 - 487kcal 外ハク質 16.9g 脂質 14.2g 食塩 2.6g	I補料 - 526kcal 外ハク質 17.8g 脂質 15.3g 食塩 3.1g	I補料 - 472kcal 外ハク質 18.0g 脂質 8.5g 食塩 4.5g	I補料 - 618kcal 外ハク質 18.1g 脂質 26.9g 食塩 2.4g	I補料 - 552kcal 外ハク質 21.3g 脂質 14.5g 食塩 4.2g	I補料 - 629kcal 外ハク質 15.0g 脂質 26.7g 食塩 3.6g	I補料 - 531kcal 外ハク質 23.1g 脂質 15.8g 食塩 3.8g
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 鯖の煮付け ビーフンソテー 味噌汁	御飯 豚肉と野菜のオイスターソース炒め かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 ハンバーグ 切干大根の炒め煮 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き がんもの煮物 若竹汁	御飯 豚肉の生姜炒め さと芋の煮物 味噌汁	御飯 和風オムレツ なすの味噌炒め すまし汁	御飯 かにクリームコロッケ 高野豆腐の含め煮 味噌汁
	I補料 - 576kcal 外ハク質 20.6g 脂質 21.7g 食塩 3.3g	I補料 - 600kcal 外ハク質 19.1g 脂質 23.8g 食塩 3.2g	I補料 - 603kcal 外ハク質 20.2g 脂質 17.1g 食塩 3.9g	I補料 - 489kcal 外ハク質 21.9g 脂質 16.5g 食塩 2.3g	I補料 - 577kcal 外ハク質 15.9g 脂質 23.1g 食塩 2.5g	I補料 - 604kcal 外ハク質 22.0g 脂質 20.5g 食塩 3.4g	I補料 - 633kcal 外ハク質 16.0g 脂質 22.8g 食塩 3.3g

※ 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。



サラサ都島



週間献立表

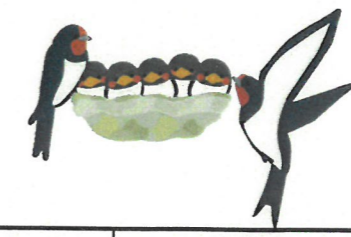


	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝食	季節のジャムパン オムレツ ブロッコリー添え 牛乳 フルーツ	わかめ雑炊 野菜の オイスターソース炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	御飯 厚焼たまご ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	黒糖食パン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	味噌雑炊 はんぺんのバター焼き ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味噌汁 漬物
	I補料 - 436kcal 卵白ク質 13.7g 脂質 13.5g 食塩 1.2g	I補料 - 323kcal 卵白ク質 9.3g 脂質 9.5g 食塩 3.6g	I補料 - 428kcal 卵白ク質 13.4g 脂質 19.3g 食塩 1.5g	I補料 - 326kcal 卵白ク質 10.7g 脂質 4.0g 食塩 2.8g	I補料 - 372kcal 卵白ク質 12.2g 脂質 13.0g 食塩 1.7g	I補料 - 324kcal 卵白ク質 9.8g 脂質 8.9g 食塩 3.3g	I補料 - 380kcal 卵白ク質 12.3g 脂質 9.6g 食塩 2.6g
昼食	菜飯 きつねうどん ひじきとたけのこの 山椒風味	御飯 鶏肉のピザ風焼き マカロニとコーンの サラダ コンソメスープ	御飯 カレーの煮付け ちんげん菜の菜種和え 味噌汁	ゆかり御飯 焼きそば 揚げ出し豆腐 味噌汁	御飯 肉じゃが だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の スタミナ炒め 春雨サラダ 味噌汁	御飯 天ぷら盛り合わせ さと芋の田楽 すまし汁
	I補料 - 460kcal 卵白ク質 13.6g 脂質 8.1g 食塩 3.4g	I補料 - 576kcal 卵白ク質 22.2g 脂質 21.2g 食塩 1.7g	I補料 - 398kcal 卵白ク質 20.7g 脂質 3.8g 食塩 3.0g	I補料 - 593kcal 卵白ク質 17.7g 脂質 22.4g 食塩 3.4g	I補料 - 510kcal 卵白ク質 13.7g 脂質 14.6g 食塩 2.5g	I補料 - 614kcal 卵白ク質 15.5g 脂質 26.7g 食塩 2.3g	I補料 - 515kcal 卵白ク質 15.5g 脂質 12.3g 食塩 2.9g
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 肉団子と野菜の煮物 おくらのおかか和え 味噌汁	御飯 カニ玉 がんもの煮物 味噌汁	御飯 回鍋肉 シューマイ 中華スープ	御飯 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 たらこのフライ とうがんの中華煮 味噌汁	御飯 タンドリーチキン ちんげん菜の ピーナツ和え 味噌汁	御飯 豚肉と大豆の トマト煮込み 切干大根の炒め煮 味噌汁
	I補料 - 483kcal 卵白ク質 15.9g 脂質 11.0g 食塩 3.8g	I補料 - 507kcal 卵白ク質 20.4g 脂質 14.3g 食塩 3.1g	I補料 - 579kcal 卵白ク質 16.9g 脂質 25.7g 食塩 3.0g	I補料 - 594kcal 卵白ク質 21.8g 脂質 23.2g 食塩 2.8g	I補料 - 539kcal 卵白ク質 21.4g 脂質 15.1g 食塩 3.3g	I補料 - 608kcal 卵白ク質 23.2g 脂質 23.6g 食塩 2.6g	I補料 - 607kcal 卵白ク質 22.1g 脂質 24.0g 食塩 2.8g

※ 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。



週間献立表



サラサ都島

	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝食	あんぱん 肉団子 カリフラワー添え 牛乳 フルーツ	菜粥 野菜のカレーソテー 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 スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	御飯 野菜の醤油炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 漬物	はちみつブンブン ウィンナーの炒め物 マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	かに雑炊 彩りしんじょうのあんかけ 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補料 - 410kcal 糖質 14.8g 脂質 12.6g	I補料 - 314kcal 糖質 9.0g 脂質 8.5g 食塩 3.1g	I補料 - 371kcal 糖質 12.2g 脂質 12.9g 食塩 1.7g	I補料 - 357kcal 糖質 8.5g 脂質 7.5g 食塩 2.4g	I補料 - 465kcal 糖質 14.8g 脂質 23.8g 食塩 1.7g	I補料 - 336kcal 糖質 12.5g 脂質 7.7g 食塩 4.0g	I補料 - 353kcal 糖質 12.0g 脂質 6.5g 食塩 2.4g
昼食	御飯 筑前煮 なすの甘酢和え 味噌汁	ふりかけ御飯 山菜そば かぼちゃのそぼろ煮	御飯 親子煮 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁	御飯 八宝菜 おくらとわかめの中華サラダ 中華スープ	御飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の湯葉和え すまし汁	御飯 エビフライ 高野豆腐の含め煮 味噌汁	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト
	I補料 - 505kcal 糖質 19.3g 脂質 12.5g 食塩 3.0g	I補料 - 474kcal 糖質 16.4g 脂質 6.9g 食塩 4.4g	I補料 - 498kcal 糖質 21.5g 脂質 13.0g 食塩 3.0g	I補料 - 510kcal 糖質 16.9g 脂質 17.4g 食塩 3.4g	I補料 - 494kcal 糖質 18.7g 脂質 17.5g 食塩 3.0g	I補料 - 577kcal 糖質 19.8g 脂質 19.5g 食塩 2.9g	I補料 - 593kcal 糖質 14.3g 脂質 21.7g 食塩 2.7g
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 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	御飯 とんかつ ひじきの煮物 味噌汁	たけのこ御飯 赤魚の幽庵焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋のカレー炒め 味噌汁	御飯 豆腐チャンプルー さと芋の煮物 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の蒸しポン酢 とうがんのうすくず煮 味噌汁	御飯 和風ロールキャベツ なすの胡麻油炒め 味噌汁
	I補料 - 549kcal 糖質 19.9g 脂質 15.1g 食塩 3.3g	I補料 - 564kcal 糖質 20.4g 脂質 15.7g 食塩 3.5g	I補料 - 454kcal 糖質 22.1g 脂質 10.0g 食塩 3.3g	I補料 - 558kcal 糖質 21.6g 脂質 20.6g 食塩 2.4g	I補料 - 580kcal 糖質 22.4g 脂質 20.6g 食塩 3.6g	I補料 - 554kcal 糖質 17.7g 脂質 23.1g 食塩 3.6g	I補料 - 542kcal 糖質 17.2g 脂質 15.5g 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がございます。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



	30日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	黒糖食パン オムレツ ブロッコリー添え フルーツ 牛乳 <small>1食分 - 362kcal 炭水化物 14.1g 脂質 12.5g 食塩 1.6g</small>						
	御飯 豚肉の生姜炒め がんもの煮物 味噌汁 <small>1食分 - 577kcal 炭水化物 17.5g 脂質 25.4g 食塩 2.4g</small>						
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 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 <small>1食分 - 491kcal 炭水化物 16.1g 脂質 15.3g 食塩 2.4g</small>						

※ 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。