

週間献立表



サラサ都島

| | 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 牛乳 フルーツ <small>I補料 - 362kcal 卵白ク質 14.1g 脂質 12.5g 食塩 1.6g</small> | 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 <small>I補料 - 323kcal 卵白ク質 9.4g 脂質 9.5g 食塩 3.6g</small> | シュガーバターコッペ ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 牛乳 フルーツ <small>I補料 - 511kcal 卵白ク質 16.7g 脂質 24.4g 食塩 1.7g</small> | 御飯 平天の炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物 <small>I補料 - 324kcal 卵白ク質 10.6g 脂質 4.0g 食塩 2.8g</small> | 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 <small>I補料 - 371kcal 卵白ク質 12.2g 脂質 12.9g 食塩 1.7g</small> | 中華雑炊 はんぺんのバター焼き スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ <small>I補料 - 317kcal 卵白ク質 11.7g 脂質 7.4g 食塩 3.0g</small> | 御飯 スクランブルエッグ 野菜添え 味噌汁 漬物 <small>I補料 - 400kcal 卵白ク質 12.3g 脂質 11.5g 食塩 2.6g</small> |
| | 昼食 | 御飯 豚肉の生姜炒め がんもの煮物 味噌汁 <small>I補料 - 577kcal 卵白ク質 17.5g 脂質 25.4g 食塩 2.4g</small> | 赤飯  牛肉とだいこんの煮物 鱈の南蛮漬け(小鉢) 茶そば <small>I補料 - 688kcal 卵白ク質 23.1g 脂質 17.1g 食塩 3.9g</small> | 御飯 鶏肉の味噌焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 <small>I補料 - 596kcal 卵白ク質 21.5g 脂質 23.3g 食塩 3.3g</small> | 御飯 メンチカツ とうがんの柚子風味あん 味噌汁 <small>I補料 - 568kcal 卵白ク質 16.0g 脂質 14.6g 食塩 3.4g</small> | 御飯 カレーうどん しろなの煮浸し <small>I補料 - 531kcal 卵白ク質 15.4g 脂質 16.9g 食塩 2.8g</small> | チキンライス カリフラワーの サワークラフト ほうれん草のソテー コンソメスープ <small>I補料 - 450kcal 卵白ク質 13.1g 脂質 13.4g 食塩 2.0g</small> |
| 3時 | | 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>I補料 - 491kcal 卵白ク質 16.1g 脂質 15.3g 食塩 2.4g</small> | 御飯 ハンバーグ なすの煮物 味噌汁 <small>I補料 - 627kcal 卵白ク質 19.0g 脂質 22.4g 食塩 3.7g</small> | 御飯 たらの野菜あんかけ ビーフンソテー 味噌汁 <small>I補料 - 507kcal 卵白ク質 19.3g 脂質 12.5g 食塩 3.4g</small> | 御飯 回鍋肉 切干大根のナムル 中華スープ <small>I補料 - 563kcal 卵白ク質 15.0g 脂質 23.6g 食塩 2.4g</small> | 御飯 和風オムレツ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 <small>I補料 - 560kcal 卵白ク質 23.2g 脂質 16.6g 食塩 2.9g</small> | 御飯 厚揚げの五目あんかけ なすのごま油炒め 味噌汁 <small>I補料 - 569kcal 卵白ク質 19.2g 脂質 22.2g 食塩 2.7g</small> | 御飯 豚肉の野菜炒め いんげんの酢味噌和え すまし汁 <small>I補料 - 508kcal 卵白ク質 14.7g 脂質 18.8g 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。



週間献立表



サラサ都島

| | 7日(日) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
| 朝食 | りんりんりんご 肉団子 カリフラワー添え 牛乳 フルーツ | かに雑炊 野菜のカレーソテー マカロニサラダ 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 かぼちゃサラダ 味噌汁 漬物 | 抹茶ツイスト ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳 フルーツ | きつね雑炊 彩りしんじょうのあんかけ スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ | 御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 漬物 |
| | I補料 - 450kcal 卵白クワ質 17.3g 脂質 16.8g 食塩 2.0g | I補料 - 327kcal 卵白クワ質 9.7g 脂質 9.8g 食塩 2.9g | I補料 - 372kcal 卵白クワ質 12.3g 脂質 12.9g 食塩 1.7g | I補料 - 358kcal 卵白クワ質 8.5g 脂質 7.5g 食塩 2.6g | I補料 - 449kcal 卵白クワ質 14.7g 脂質 22.6g 食塩 1.6g | I補料 - 355kcal 卵白クワ質 13.3g 脂質 9.5g 食塩 4.2g | I補料 - 339kcal 卵白クワ質 11.4g 脂質 5.4g 食塩 2.6g |
| 昼食 | 御飯 鶏肉の塩麹炒め さと芋の煮物 味噌汁 | 散らし寿司 揚げ出し豆腐 赤だし 漬物 | ふりかけ御飯 たぬきそば ちんげん菜のツナ和え | 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 カレイの煮付け なすの田楽 すまし汁 | 御飯 鶏肉の唐揚げ れんこんの甘辛炒め 味噌汁 | 御飯 豚肉の胡麻たれ焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 |
| | I補料 - 547kcal 卵白クワ質 23.5g 脂質 15.6g 食塩 3.5g | I補料 - 462kcal 卵白クワ質 17.8g 脂質 11.8g 食塩 3.9g | I補料 - 534kcal 卵白クワ質 19.2g 脂質 14.7g 食塩 3.1g | I補料 - 632kcal 卵白クワ質 15.0g 脂質 26.7g 食塩 3.6g | I補料 - 433kcal 卵白クワ質 20.2g 脂質 6.4g 食塩 2.7g | I補料 - 649kcal 卵白クワ質 21.7g 脂質 26.5g 食塩 3.3g | I補料 - 630kcal 卵白クワ質 18.3g 脂質 28.2g 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 鯖の味噌煮 しろなの煮浸し すまし汁 | 御飯 豚肉と野菜のスタミナ炒め じゃが芋の煮物 味噌汁 | 御飯 中華風炒り玉子 ひじきの煮物 味噌汁 | 御飯 鶏肉の照り焼き がんもの煮物 味噌汁 | 御飯 牛肉の甘辛炒め とうがんの生姜あんかけ 味噌汁 | 御飯 おでん しろなのカニマヨ和え 味噌汁 | 御飯 肉団子と野菜の煮物 かぼちゃのあんかけ 味噌汁 |
| | I補料 - 507kcal 卵白クワ質 19.0g 脂質 17.9g 食塩 3.2g | I補料 - 565kcal 卵白クワ質 16.4g 脂質 20.5g 食塩 2.5g | I補料 - 542kcal 卵白クワ質 21.7g 脂質 19.9g 食塩 2.9g | I補料 - 553kcal 卵白クワ質 22.7g 脂質 20.6g 食塩 2.5g | I補料 - 561kcal 卵白クワ質 15.1g 脂質 21.5g 食塩 3.1g | I補料 - 517kcal 卵白クワ質 20.2g 脂質 12.9g 食塩 4.1g | I補料 - 541kcal 卵白クワ質 16.1g 脂質 11.9g 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



| | 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20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 | 中華雑炊 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 | シュガーバターコッペ ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 牛乳 フルーツ | 御飯 平天の炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物 | 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 | わかめ雑炊 はんぺんのバター焼き スパゲティサラダ 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 - 362kcal 卵白クワ質 14.1g 脂質 12.5g 食塩 1.6g | I補料 - 300kcal 卵白クワ質 9.7g 脂質 6.7g 食塩 3.0g | I補料 - 521kcal 卵白クワ質 16.7g 脂質 24.4g 食塩 1.7g | I補料 - 324kcal 卵白クワ質 10.6g 脂質 4.0g 食塩 2.8g | I補料 - 365kcal 卵白クワ質 12.4g 脂質 12.9g 食塩 1.7g | I補料 - 328kcal 卵白クワ質 10.9g 脂質 8.3g 食塩 3.8g | I補料 - 402kcal 卵白クワ質 12.4g 脂質 11.5g 食塩 2.6g |
| 昼食 | じゃこ御飯 天ぷら盛り合わせ しろなの胡麻和え 赤だし 母の日 | 御飯 牛肉の柳川風煮 いんげんの柚子風味 味噌汁 | 御飯 鮭の塩焼き きゃべつの酢の物 すまし汁 | 菜飯 味噌ラーメン ブロッコリーの中華和え | 御飯 鶏肉と野菜の甘酢 かぼちゃの煮物 味噌汁 | 豚丼 カリフラワーの甘酢和え ひじきの煮物 味噌汁 | ゆかり御飯 かき揚げうどん こまつ菜のポン酢和え |
| | I補料 - 524kcal 卵白クワ質 17.3g 脂質 12.5g 食塩 4.0g | I補料 - 487kcal 卵白クワ質 17.7g 脂質 13.0g 食塩 3.0g | I補料 - 442kcal 卵白クワ質 21.0g 脂質 7.1g 食塩 3.0g | I補料 - 512kcal 卵白クワ質 17.9g 脂質 9.1g 食塩 3.9g | I補料 - 524kcal 卵白クワ質 17.5g 脂質 14.4g 食塩 2.8g | I補料 - 582kcal 卵白クワ質 17.0g 脂質 21.7g 食塩 3.0g | I補料 - 523kcal 卵白クワ質 16.5g 脂質 14.1g 食塩 4.2g |
| 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 タンドリーチキン ちんげん菜の煮浸し 味噌汁 | 御飯 豚肉と野菜の蒸しポン酢 高野豆腐の含め煮 味噌汁 | 御飯 クリームシチュー 切干大根のおかか和え こまつ菜のバターソテー | 御飯 とんかつ 豆腐の高菜炒め 味噌汁 | 御飯 鯖の煮付け なすの生姜あんかけ 味噌汁 | 御飯 豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ れんこんのカレー炒め 味噌汁 | 御飯 豚肉の生姜炒め がんもの煮物 味噌汁 |
| | I補料 - 588kcal 卵白クワ質 23.0g 脂質 21.5g 食塩 3.0g | I補料 - 578kcal 卵白クワ質 20.7g 脂質 25.4g 食塩 3.6g | I補料 - 607kcal 卵白クワ質 19.7g 脂質 18.6g 食塩 3.5g | I補料 - 570kcal 卵白クワ質 21.2g 脂質 17.7g 食塩 3.0g | I補料 - 545kcal 卵白クワ質 18.9g 脂質 20.3g 食塩 2.5g | I補料 - 577kcal 卵白クワ質 19.0g 脂質 16.3g 食塩 3.3g | I補料 - 584kcal 卵白クワ質 17.1g 脂質 25.4g 食塩 2.3g |

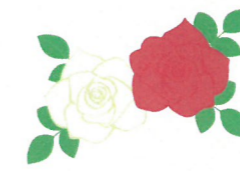
※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



サラサ都島

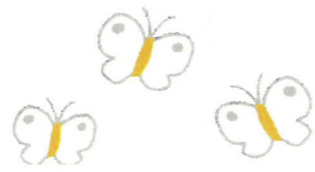


週間献立表

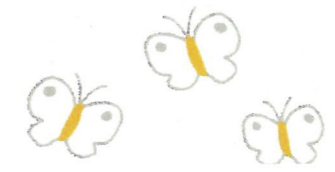


| | 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) |
|----|---|---|--|---|---|--|---|
| 朝食 | 季節のジャムパン 肉団子 カリフラワー添え 牛乳 フルーツ | 菜粥 野菜のカレーソテー かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ | レーズンドッグ 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 牛乳 フルーツ | 御飯 野菜の醤油炒め スパゲティサラダ 味噌汁 漬物 | 黒糖食パン ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳 フルーツ | かに雑炊 彩りしんじょうの あんかけ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ | 御飯 炒り卵 野菜添え 味噌汁 漬物 |
| | I補料 - 434kcal 卵白クワ質 13.5g 脂質 12.8g 食塩 1.2g | I補料 - 325kcal 卵白クワ質 9.2g 脂質 8.8g 食塩 3.0g | I補料 - 372kcal 卵白クワ質 12.2g 脂質 12.9g 食塩 1.7g | I補料 - 358kcal 卵白クワ質 8.5g 脂質 7.5g 食塩 2.6g | I補料 - 428kcal 卵白クワ質 13.4g 脂質 19.4g 食塩 1.5g | I補料 - 319kcal 卵白クワ質 11.9g 脂質 6.7g 食塩 3.9g | I補料 - 340kcal 卵白クワ質 11.5g 脂質 5.4g 食塩 2.6g |
| 昼食 | 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 八宝菜 中華風冷奴 中華スープ | ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト | 豆ごはん 鶏肉の山椒焼き ほうれん草の湯葉和え 味噌汁 | わかめ御飯 山菜そば とうがんのそぼろ煮 | 御飯 鯖の竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 味噌汁 | 御飯 肉じゃが なすのカレー炒め 味噌汁 |
| | I補料 - 583kcal 卵白クワ質 22.0g 脂質 21.2g 食塩 1.7g | I補料 - 526kcal 卵白クワ質 17.7g 脂質 18.0g 食塩 3.1g | I補料 - 592kcal 卵白クワ質 14.0g 脂質 21.7g 食塩 2.7g | I補料 - 488kcal 卵白クワ質 23.2g 脂質 15.1g 食塩 2.7g | I補料 - 475kcal 卵白クワ質 15.4g 脂質 9.2g 食塩 5.0g | I補料 - 626kcal 卵白クワ質 22.5g 脂質 28.1g 食塩 2.9g | I補料 - 532kcal 卵白クワ質 14.4g 脂質 17.5g 食塩 2.5g |
| 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 カニ玉 なすの味噌炒め すまし汁 | 御飯 鱈のフライ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 | 御飯 照り焼きハンバーグ しろなの煮浸し 味噌汁 | 御飯 豆腐チャンプルー さと芋の煮物 味噌汁 | 御飯 豚肉と野菜の味噌煮 かぼちゃのバターソテー すまし汁 | 御飯 ロールキャベツ 春雨サラダ 味噌汁 | 御飯 チキンカツ おくらの生姜和え 味噌汁 |
| | I補料 - 504kcal 卵白クワ質 18.4g 脂質 16.2g 食塩 3.4g | I補料 - 570kcal 卵白クワ質 19.1g 脂質 23.9g 食塩 2.2g | I補料 - 576kcal 卵白クワ質 19.3g 脂質 18.6g 食塩 3.7g | I補料 - 580kcal 卵白クワ質 22.4g 脂質 20.6g 食塩 3.6g | I補料 - 522kcal 卵白クワ質 13.7g 脂質 17.4g 食塩 2.6g | I補料 - 557kcal 卵白クワ質 15.9g 脂質 17.4g 食塩 3.3g | I補料 - 575kcal 卵白クワ質 19.7g 脂質 21.6g 食塩 3.0g |

※ 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



| | 28日(日) | 29日(月) | 30日(火) | 31日(水) | 1日(木) | 2日(金) | 3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 | ちりめん雑炊 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 | 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 平天の炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物 | | | |
| | I補料 - 411kcal 卵白クワ質 14.8g 脂質 13.3g 食塩 1.2g | I補料 - 335kcal 卵白クワ質 11.2g 脂質 9.7g 食塩 3.6g | I補料 - 422kcal 卵白クワ質 13.5g 脂質 19.3g 食塩 1.5g | I補料 - 325kcal 卵白クワ質 10.5g 脂質 4.0g 食塩 2.7g | | | |
| 昼食 | ふりかけ御飯 焼きそば がんもの煮物 味噌汁 | 御飯 天ぷら盛り合わせ きんぴらごぼう 味噌汁 | 御飯 すき焼き煮 なすの青じそ和え 味噌汁 | 御飯 たらのフライ 切干大根の炒め煮 味噌汁 | | | |
| | I補料 - 559kcal 卵白クワ質 17.3g 脂質 19.3g 食塩 3.3g | I補料 - 523kcal 卵白クワ質 15.1g 脂質 14.1g 食塩 3.1g | I補料 - 570kcal 卵白クワ質 19.3g 脂質 21.1g 食塩 2.7g | I補料 - 595kcal 卵白クワ質 23.6g 脂質 18.3g 食塩 3.1g | | | |
| 3時 | おやつ | おやつ | おやつ | おやつ | | | |
| 夕食 | 御飯 カレイのムニエル ひじきの煮物 味噌汁 | 御飯 麻婆豆腐 とうがんの中華煮 中華スープ | 御飯 鶏肉のマスタード焼き ちんげん菜の煮浸し 味噌汁 | 御飯 豚肉と大豆の トマト煮込み ビーフンソテー 味噌汁 | | | |
| | I補料 - 465kcal 卵白クワ質 21.0g 脂質 9.1g 食塩 2.5g | I補料 - 465kcal 卵白クワ質 20.1g 脂質 13.9g 食塩 3.5g | I補料 - 580kcal 卵白クワ質 21.9g 脂質 24.2g 食塩 3.1g | I補料 - 608kcal 卵白クワ質 21.0g 脂質 23.5g 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もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。