



献立表



サラサ八尾

| | | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 朝食 | | 全粥 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 牛乳 梅びしお | はちみつブンブン オムレツ ブロッコリー添え 牛乳 | ちりめん雑炊 ベーコンと野菜の ソテー かぼちゃサラダ コーヒー牛乳 | 全粥 炒り卵 レタス添え 牛乳 のり佃煮 |
| | | 11.2g 11.4g 1.7g | 16.4g 15.7g 1.5g | 11.3g 14.9g 2.4g | 15g 12.2g 1.2g |
| 昼食 | | ♪オープンメニュー♪ 御飯 えびフライ& ハンバーグ ツナサラダ コーンスープ フルーツ | 御飯 鯖の照り焼き なのはなの白和え 和風サラダ 豚汁 | ゆかりごはん 鶏南蛮そば 厚揚げときゃべつの オイスター炒め 金時煮豆 | 御飯 天ぷら盛り合わせ がんもの煮物 ちんげん菜の おかか和え 味噌汁 |
| | | 36.9g 31.1g 3g | 24.1g 13.8g 2.8g | 19.7g 14.8g 3.4g | 17.7g 15g 3.2g |
| 3時 | | おやつ | おやつ | おやつ | おやつ |
| 夕食 | | 御飯 鮭の塩焼き きゃべつの酢の物 牛肉のしぐれ煮 味噌汁 | 御飯 コロケ なすの田楽 ほうれん草の和え物 すまし汁 | 御飯 カレーのみぞれ煮 こまつ菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 | 御飯 タンドリーチキン ナポリタン はくさいの煮浸し 味噌汁 |
| | | 27.9g 15.1g 3.1g | 13g 19.8g 3.3g | 22.8g 15.6g 3.7g | 24.7g 22.3g 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。





献立表



サラサ八尾

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝食 | 黒糖食パン オムレツ ブロッコリー添え 牛乳 | 菜粥 肉団子のケチャップ煮 ポテトサラダ 牛乳 | ミルク食パン& ショコラロール こまつ菜と ソーセージのソテー マカロニサラダ コーヒー牛乳 | 全粥 ピーマンと竹輪の オイスター炒め かぼちゃサラダ 牛乳 梅びしお | クリームエスカルゴ ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 | 味噌雑炊 厚焼たまご こまつ菜のソテー コーヒー牛乳 | 全粥 スクランブルエッグ 野菜添え 牛乳 のり佃煮 |
| | エネルギー 360kcal 蛋白質 15.6g 脂質 12.5g 食塩 1.4g | エネルギー 452kcal 蛋白質 15.7g 脂質 18.6g 食塩 2.7g | エネルギー 355kcal 蛋白質 10g 脂質 15.5g 食塩 1.6g | エネルギー 433kcal 蛋白質 11.6g 脂質 16.6g 食塩 1.9g | エネルギー 387kcal 蛋白質 14.6g 脂質 21.6g 食塩 1.5g | エネルギー 323kcal 蛋白質 11.6g 脂質 9.1g 食塩 2.1g | エネルギー 408kcal 蛋白質 15.7g 脂質 14.9g 食塩 1.5g |
| 昼食 | 御飯 鯖の味噌煮 じゃが芋の金平 ほうれん草の磯風味 すまし汁 | ふりかけ御飯 肉うどん はくさいの柚子和え 厚揚げのカレー炒め | 木の葉丼 さと芋のそぼろ煮 ブロッコリーの おかか和え 味噌汁 | ♪花祭り♪ 散らし寿司 たけのこの紫蘇天 茶碗蒸し うぐいす煮豆 フルーツ | 御飯 鶏の オリーブオイル焼き カリフラワーの サワークラフト アスパラの ピーナッツ和え コンソメスープ | 御飯 豚のマヨネーズ炒め 煮奴 ピーマンの昆布和え 味噌汁 | チャーハン 醤油ラーメン 中華サラダ フルーツ |
| | エネルギー 628kcal 蛋白質 23.1g 脂質 22.5g 食塩 4g | エネルギー 550kcal 蛋白質 18g 脂質 16.7g 食塩 4.3g | エネルギー 524kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.5g 食塩 4.5g | エネルギー 540kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10g 食塩 3.3g | エネルギー 644kcal 蛋白質 22.7g 脂質 26.6g 食塩 1.7g | エネルギー 668kcal 蛋白質 19.9g 脂質 34g 食塩 3.5g | エネルギー 653kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.2g 食塩 5.6g |
| 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 豚肉の炒め物 卵豆腐 きゃべつのレモン酢 味噌汁 | 御飯 鯖の山椒焼き ひじきの煮物 ちんげん菜のナムル 味噌汁 | 御飯 鶏の唐揚げ きゃべつとわかめの 酢の物 カリフラワーの あんかけ 味噌汁 | 御飯 豚のケチャップ炒め ほうれん草のお浸し がんもの煮物 味噌汁 | 御飯 牛肉と野菜の炒め物 ちんげん菜の胡麻和え 切干大根の煮物 味噌汁 | 御飯 カレーのムニエル なすの煮物 いんげんの ドレッシング和え 味噌汁 | 御飯 鶏の甘酢煮 ほうれん草の和え物 高野豆腐の含め煮 味噌汁 |
| | エネルギー 610kcal 蛋白質 19.1g 脂質 26.1g 食塩 3.3g | エネルギー 512kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.1g 食塩 2.6g | エネルギー 642kcal 蛋白質 23.3g 脂質 24g 食塩 3.5g | エネルギー 651kcal 蛋白質 20.2g 脂質 26.8g 食塩 3.6g | エネルギー 602kcal 蛋白質 17.7g 脂質 21.4g 食塩 3.2g | エネルギー 556kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.4g 食塩 2.6g | エネルギー 619kcal 蛋白質 27.9g 脂質 18.7g 食塩 4.2g |

※ 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、よろしくお願ひ致します。

