



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	りんりんりんご ブロッコリーの 中華炒め ポテトサラダ 牛乳	かに雑炊 はんぺんと野菜の 炒め物 かぼちゃサラダ 牛乳	ミニいちご食パン& 北海道ミルク オムレツ レタス添え コーヒー牛乳	全粥 野菜のカレーソテー マカロニサラダ 牛乳 梅びしお	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	きつね雑炊 野菜のソース炒め ポテトサラダ コーヒー牛乳	全粥 炒り卵 カリフラワー添え 牛乳 のり佃煮
	11時 - 458kcal 蛋白質 16.6g 脂質 20.7g 食塩 1.8g	11時 - 368kcal 蛋白質 14.2g 脂質 12.9g 食塩 2.4g	11時 - 321kcal 蛋白質 12.5g 脂質 10.9g 食塩 1.5g	11時 - 400kcal 蛋白質 11.7g 脂質 13.7g 食塩 1.2g	11時 - 376kcal 蛋白質 14.2g 脂質 16.3g 食塩 1.8g	11時 - 387kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.7g 食塩 2.9g	11時 - 382kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11.8g 食塩 1.2g
昼食	御飯 すき焼き煮 コーンのサラダ 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 鯖の煮付け あんかけ豆腐 いんげんの辛子和え 味噌汁	いなり寿司 山菜そば 豚となすの炒め煮 金時煮豆	御飯 かにクリームコロッケ とうがんのそぼろあん コールスローサラダ 味噌汁	ハヤシライス メンチカツ 野菜サラダ コンソメスープ	御飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのサラダ さと芋のくずあんかけ すまし汁	御飯 チキンカツ わかめときゅうりの 酢の物 だいこんの煮物 味噌汁
	11時 - 669kcal 蛋白質 19.7g 脂質 24.7g 食塩 2.8g	11時 - 600kcal 蛋白質 22.5g 脂質 21.5g 食塩 3.1g	11時 - 654kcal 蛋白質 23.3g 脂質 20.1g 食塩 4.8g	11時 - 676kcal 蛋白質 14.7g 脂質 23.5g 食塩 3.3g	11時 - 669kcal 蛋白質 15g 脂質 29.8g 食塩 3.3g	11時 - 554kcal 蛋白質 26.3g 脂質 10g 食塩 3.4g	11時 - 619kcal 蛋白質 21.1g 脂質 24g 食塩 3.4g
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 スペイン風オムレツ ツナのサラダ こまつ菜の バターソテー コンソメスープ	御飯 鶏の照り焼き ハムサラダ じゃが玉煮 味噌汁	御飯 赤魚のソテー カリフラワーの オーロラソースかけ ちんげん菜の炒め物 味噌汁	御飯 豚の生姜焼き こまつ菜の煮浸し 春雨のごま酢和え 味噌汁	御飯 親子煮 だいこんのポン酢和え ピーマンと平天の 炒め煮 味噌汁	御飯 回鍋肉 ちんげん菜の カニマヨ和え ギョーザ 中華スープ	御飯 ロールキャベツ かぼちゃとたまねぎの サラダ ほうれん草と ベーコンのソテー 味噌汁
	11時 - 635kcal 蛋白質 24g 脂質 24.9g 食塩 3g	11時 - 617kcal 蛋白質 21.9g 脂質 22.8g 食塩 3g	11時 - 510kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.7g 食塩 3.2g	11時 - 634kcal 蛋白質 17g 脂質 25.1g 食塩 2.8g	11時 - 549kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.3g 食塩 3.5g	11時 - 664kcal 蛋白質 18g 脂質 31g 食塩 3.7g	11時 - 637kcal 蛋白質 19.3g 脂質 25.4g 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、よろしくお願い致します。



PlanDoCreate
heartfull carefood service



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	黒糖食パン ツナソテー ポテトサラダ 牛乳	ちりめん雑炊 いんげんの オイスター炒め スパゲティサラダ 牛乳	カスタードロール& ベジロール かにかまロール ブロッコリーのサラダ コーヒー牛乳	全粥 野菜のソース炒め マカロニサラダ 牛乳 梅びしお	ストロベリーツイスト ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ 牛乳	中華雑炊 厚焼たまご カリフラワーのサラダ コーヒー牛乳	全粥 スクランブルエッグ アスパラ添え 牛乳 のり佃煮
	111kcal 蛋白質 14.8g 脂質 15.1g 食塩 1.7g	111kcal 蛋白質 15.2g 脂質 18.4g 食塩 2.7g	111kcal 蛋白質 12.3g 脂質 12.6g 食塩 1g	111kcal 蛋白質 11.4g 脂質 13.8g 食塩 2.1g	111kcal 蛋白質 15.7g 脂質 21.3g 食塩 1.7g	111kcal 蛋白質 12.6g 脂質 6.2g 食塩 1.5g	111kcal 蛋白質 16.4g 脂質 15.7g 食塩 1.4g
昼食	ふりかけ御飯 きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゃべつの マヨネーズ和え	三色丼 だいこんの柚子和え なすの揚げ浸し 味噌汁	御飯 たらのフライ ひじきの煮物 きゃべつの酢の物 味噌汁	菜飯 ちゃんぽん麺 肉団子 杏仁豆腐	御飯 煮込みハンバーグ 高菜スパゲティ ほうれん草の白和え 味噌汁	たけのこ御飯 根菜の豚汁仕立て いんげんの胡麻和え たまねぎの天ぷら 漬物	御飯 鱈の野菜あんかけ グリーンサラダ さと芋の含め煮 味噌汁
	111kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.9g 食塩 4.1g	111kcal 蛋白質 23.4g 脂質 15.5g 食塩 5.1g	111kcal 蛋白質 22.8g 脂質 23.5g 食塩 3.5g	111kcal 蛋白質 23.2g 脂質 21.8g 食塩 4.3g	111kcal 蛋白質 23.3g 脂質 25.7g 食塩 4.7g	111kcal 蛋白質 15.2g 脂質 19g 食塩 2.9g	111kcal 蛋白質 21g 脂質 16.2g 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 牛肉の柳川風煮 野菜の ドレッシング和え れんこんのバター炒め 味噌汁	御飯 豚の照り焼き じゃが芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁	御飯 酢鶏 こまつ菜の炒め煮 紅白ナムル 中華スープ	御飯 肉豆腐 ちんげん菜の胡麻和え なが芋短冊 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け ブロッコリーの あんかけ もやしのポン酢和え 味噌汁	御飯 チキンピカタ はくさいの和え物 ピーマンの炒め煮 コンソメスープ	御飯 エビフライと かぼちゃフライ ブロッコリーの おほか和え 味噌汁 フルーツ
	111kcal 蛋白質 19.7g 脂質 17.9g 食塩 3.6g	111kcal 蛋白質 16.7g 脂質 29g 食塩 3g	111kcal 蛋白質 17.8g 脂質 17.8g 食塩 3.6g	111kcal 蛋白質 24.2g 脂質 22.5g 食塩 3.2g	111kcal 蛋白質 20.9g 脂質 4.7g 食塩 2.9g	111kcal 蛋白質 26.3g 脂質 24.4g 食塩 1.8g	111kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.5g 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。



PlanDoCreate
heartfull carefood service



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木
	26	27	28	29	30
朝食	季節のジャムパン 肉団子のケチャップ煮 スパゲティサラダ 牛乳	とり雑炊 ウインナーと いんげんのソテー マカロニサラダ 牛乳	ミニ抹茶食パン& 練乳いちご オムレツ ブロッコリーのサラダ コーヒー牛乳	全粥 厚焼たまご 野菜添え 牛乳 梅びしお	黒糖食パン ベーコンと野菜の ソテー ポテトサラダ 牛乳
	エネルギー 510kcal 蛋白質 15.4g 脂質 20.8g 食塩 1.6g	エネルギー 423kcal 蛋白質 17.3g 脂質 18.5g 食塩 2.2g	エネルギー 343kcal 蛋白質 13.1g 脂質 13.1g 食塩 1.5g	エネルギー 363kcal 蛋白質 13.6g 脂質 10.2g 食塩 1.7g	エネルギー 392kcal 蛋白質 13.2g 脂質 16.1g 食塩 1.5g
昼食	御飯 鶏のハーブ焼き ジャーマンポテト はくさいの マヨネーズ和え コンソメスープ	カレーライス 野菜サラダ 帆立風味フライ 福神漬	御飯 とんかつ 五目きんぴら ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き 揚なすの生姜あん こまつ菜と平天の 炒め物 味噌汁	ゆかり御飯 焼きそば 高野豆腐の含め煮 味噌汁 フルーツ
	エネルギー 614kcal 蛋白質 19.7g 脂質 25.1g 食塩 2g	エネルギー 711kcal 蛋白質 16.5g 脂質 29.6g 食塩 3.5g	エネルギー 687kcal 蛋白質 24.4g 脂質 26.8g 食塩 4g	エネルギー 659kcal 蛋白質 21.2g 脂質 28.3g 食塩 3.1g	エネルギー 597kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.5g 食塩 4.5g
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	御飯 カニ玉あんかけ ちんげん菜の辛子和え 切干大根の煮物 味噌汁	御飯 カレイの煮付け こまつ菜の炒め物 春雨のごま酢和え 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 シューマイ ちんげん菜の和え物 中華スープ	御飯 ポトフ もやしと卵の炒め物 いんげんの ピーナッツ和え	御飯 鯖の幽庵焼き おくらの和え物 かぼちゃの煮物 味噌汁
	エネルギー 529kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.6g 食塩 3.8g	エネルギー 484kcal 蛋白質 22.6g 脂質 7.1g 食塩 3.5g	エネルギー 608kcal 蛋白質 23.6g 脂質 22.1g 食塩 4.1g	エネルギー 521kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.7g 食塩 1.6g	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.4g 脂質 8.8g 食塩 3.4g



※ 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。

