



献立表



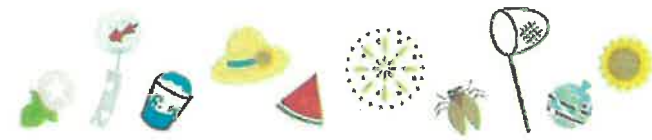
サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	黒糖食パン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め かぼちゃサラダ 牛乳	菜粥 野菜のソース炒め マカロニサラダ 牛乳	ミルク食パン& ショコラロール オムレツ いんげん添え コーヒー牛乳	全粥 かにかまロール ちんげん菜の醤油和え 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	中華雑炊 厚焼玉子 ブロッコリー添え コーヒー牛乳	全粥 はんぺんと野菜の 炒め物 ポテトサラダ 牛乳 のり佃煮
	エネルギー 380kcal 蛋白質 12.7g 脂質 14.1g 食塩 1.8g	エネルギー 385kcal 蛋白質 12.7g 脂質 15.6g 食塩 3.2g	エネルギー 336kcal 蛋白質 11.3g 脂質 14.6g 食塩 1.2g	エネルギー 344kcal 蛋白質 11.2g 脂質 8.2g 食塩 1.5g	エネルギー 390kcal 蛋白質 13.6g 脂質 22.1g 食塩 1.5g	エネルギー 301kcal 蛋白質 13g 脂質 6.3g 食塩 1.5g	エネルギー 372kcal 蛋白質 11.4g 脂質 10.7g 食塩 1.6g
昼食	ふりかけ御飯 たぬきそば 鶏ときゃべつの オイスター炒め 金時煮豆	御飯 鯖の山椒焼き 揚げ出し豆腐 はくさいの昆布和え 味噌汁	♪土用の丑の日♪ うなぎ丼 ミニそうめん きゅうりの甘酢和え 赤だし	御飯 牛肉と玉葱の スタミナ炒め 切干大根の煮物 きゃべつの柚子和え 味噌汁	御飯 鶏の 味噌マヨネーズ焼き 炒り豆腐 おくらのおかか和え すまし汁	御飯 豚の生姜炒め ちんげん菜の煮浸し 春雨のごま酢和え 味噌汁	菜飯 サラダうどん 厚揚げのカレー炒め こまつ菜の ピーナッツ和え
	エネルギー 552kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.3g 食塩 3.2g	エネルギー 546kcal 蛋白質 24.5g 脂質 17.6g 食塩 2.6g	エネルギー 658kcal 蛋白質 30g 脂質 20g 食塩 5.5g	エネルギー 612kcal 蛋白質 18.4g 脂質 22.6g 食塩 2.7g	エネルギー 662kcal 蛋白質 26.5g 脂質 28.9g 食塩 3.3g	エネルギー 628kcal 蛋白質 16.6g 脂質 23.9g 食塩 3g	エネルギー 580kcal 蛋白質 19.1g 脂質 23.1g 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 牛肉の柳川風煮 こまつ菜のおかか炒め カリフラワーの 胡麻和え 味噌汁	御飯 回鍋肉 ブロッコリーの カニマヨ和え ギョーザ 中華スープ	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 ほうれん草の バターソテー コンソメスープ	御飯 ミートボールシチュー ピーマンの卵炒め ツナサラダ	御飯 赤魚のソテー なすのポン酢和え こまつ菜の炒め物 味噌汁	御飯 スペイン風オムレツ ほうれん草の湯葉和え ひじきの煮物 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ きゃべつの酢の物 カリフラワーの あんかけ 味噌汁
	エネルギー 569kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18.7g 食塩 3.4g	エネルギー 669kcal 蛋白質 18.9g 脂質 30.2g 食塩 3.6g	エネルギー 652kcal 蛋白質 22.5g 脂質 27.7g 食塩 2.3g	エネルギー 685kcal 蛋白質 17.9g 脂質 28.5g 食塩 3.2g	エネルギー 518kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13g 食塩 3.3g	エネルギー 600kcal 蛋白質 24.9g 脂質 19.4g 食塩 4.2g	エネルギー 643kcal 蛋白質 23.3g 脂質 24g 食塩 3.5g

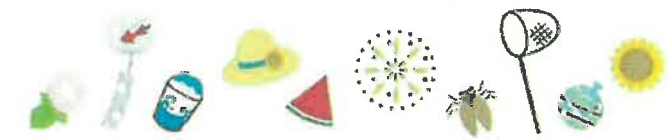
※ 仕入れの都合により、献立を変更させていただく場合もございます。ご了承の程、よろしくお願い致します。



PlanDoCreate
heartfull carefood service



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金
	26	27	28	29	30	31
朝食	りんりんりんご かにかまロール いんげん添え 牛乳	ちりめん雑炊 野菜と竹輪の中華炒め スパゲティサラダ 牛乳	ミニいちご食パン& 北海道ミルク オムレツ ブロッコリー添え コーヒー牛乳	全粥 野菜のカレーソテー かぼちゃサラダ 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 マカロニサラダ 牛乳	とり雑炊 ウインナーの炒め物 ポテトサラダ コーヒー牛乳
	エネルギー 409kcal 蛋白質 16g 脂質 16.3g 食塩 1.5g	エネルギー 388kcal 蛋白質 13.1g 脂質 15.1g 食塩 2.2g	エネルギー 321kcal 蛋白質 13.1g 脂質 11g 食塩 1.4g	エネルギー 395kcal 蛋白質 10.4g 脂質 13.4g 食塩 1.2g	エネルギー 373kcal 蛋白質 13.3g 脂質 16.1g 食塩 1.8g	エネルギー 399kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.6g 食塩 2.2g
昼食	御飯 カレイのムニエル かぼちゃの煮物 しゅんぎくの白和え 味噌汁	御飯 鶏の照り焼き ハムサラダ さと芋の煮物 味噌汁	御飯 かにクリームコロッケ とうがんのそぼろあん ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	ふりかけ御飯 焼きそば 高野豆腐の含め煮 味噌汁 フルーツ	御飯 鯖の味噌煮 じゃが芋の金平 ちんげん菜の ポン酢和え すまし汁	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト
	エネルギー 521kcal 蛋白質 23g 脂質 9.2g 食塩 3.1g	エネルギー 614kcal 蛋白質 21.9g 脂質 22.9g 食塩 3g	エネルギー 650kcal 蛋白質 15.8g 脂質 21.6g 食塩 3.9g	エネルギー 622kcal 蛋白質 19.3g 脂質 18.1g 食塩 3.9g	エネルギー 626kcal 蛋白質 22.3g 脂質 22.4g 食塩 3.9g	エネルギー 619kcal 蛋白質 13.1g 脂質 24.8g 食塩 2.7g
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	御飯 煮込みハンバーグ なすの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 たらの野菜あんかけ こまつ菜と豚肉の 炒め物 冷奴 味噌汁	御飯 牛肉じゃが だいこんの酢の物 ちんげん菜の炒め物 味噌汁	御飯 親子煮 もやしの和風サラダ ピーマンと平天の 炒め煮 味噌汁	御飯 豚とほうれん草の マヨネーズ炒め はくさいの煮浸し ブロッコリーの 胡麻和え 味噌汁	御飯 厚揚げの五目あんかけ こまつ菜の中華炒め 春雨の酢の物 味噌汁
	エネルギー 691kcal 蛋白質 21.9g 脂質 24.6g 食塩 4.8g	エネルギー 537kcal 蛋白質 22g 脂質 15.2g 食塩 3.3g	エネルギー 605kcal 蛋白質 16.7g 脂質 19.3g 食塩 3.1g	エネルギー 589kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.4g 食塩 3.5g	エネルギー 668kcal 蛋白質 19.5g 脂質 33.5g 食塩 3.7g	エネルギー 608kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.8g 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。

