



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 かぼちゃサラダ 牛乳 梅びしお	ストロベリーツイスト オムレツ カリフラワー添え 牛乳	ちりめん雑炊 はんぺんと野菜の 炒め物 ポテトサラダ 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
		114kcal 蛋白質 10.2g 脂質 11.2g 食塩 1.7g	114kcal 蛋白質 14.9g 脂質 15.9g 食塩 1.5g	114kcal 蛋白質 12.2g 脂質 10g 食塩 2.5g	114kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.7g 食塩 1.6g
昼食	7月	♪お祝い膳♪ 赤飯 赤魚の西京焼き 焼きなす バンバンジー風サラダ とうがん汁	御飯 天ぷら盛り合わせ きんぴらごぼう ほうれん草の柚子和え 味噌汁	三色丼 おくらの昆布和え カニかまサラダ 味噌汁	御飯 鶏の塩麹炒め さと芋の煮物 きゃべつの胡麻和え 味噌汁
		114kcal 蛋白質 27g 脂質 10.1g 食塩 3.7g	114kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14g 食塩 3.7g	114kcal 蛋白質 24g 脂質 17.4g 食塩 4.6g	114kcal 蛋白質 25.2g 脂質 15.4g 食塩 4.2g
3時		おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食		御飯 豚じゃが カレー風味 マカロニサラダ きゃべつの酢の物 味噌汁	御飯 肉豆腐 ブロッコリーの ポン酢和え ビーフソテー 味噌汁	御飯 八宝菜 ギョーザ ちんげん菜のナムル 中華スープ	御飯 鱈の幽庵焼き しゅんぎくの煮浸し なすの貝割れサラダ 味噌汁
		114kcal 蛋白質 16.9g 脂質 23.9g 食塩 2.9g	114kcal 蛋白質 26.3g 脂質 25.3g 食塩 3.8g	114kcal 蛋白質 18.8g 脂質 19.4g 食塩 3.6g	114kcal 蛋白質 23g 脂質 13.7g 食塩 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。





献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	季節のジャムパン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め スパゲティサラダ 牛乳	とり雑炊 野菜のカレーソテー ポテトサラダ 牛乳	ミニ抹茶食パン& 練乳いちご オムレツ いんげん添え コーヒー牛乳	全粥 厚焼玉子 カリフラワー添え 牛乳 梅びしお	黒糖食パン ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 牛乳	菜粥 野菜とベーコンの 中華炒め かぼちゃサラダ コーヒー牛乳	全粥 炒り卵 野菜添え 牛乳 のり佃煮
	エネルギー 424kcal 蛋白質 12.4g 脂質 15.4g 食塩 1.7g	エネルギー 389kcal 蛋白質 15.2g 脂質 15.6g 食塩 1.8g	エネルギー 337kcal 蛋白質 12.8g 脂質 12.3g 食塩 1.4g	エネルギー 350kcal 蛋白質 12g 脂質 8.9g 食塩 1.3g	エネルギー 418kcal 蛋白質 14.3g 脂質 18.2g 食塩 1.7g	エネルギー 380kcal 蛋白質 10.2g 脂質 14.2g 食塩 2.5g	エネルギー 367kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10.8g 食塩 1.3g
昼食	御飯 エビフライと かぼちゃフライ ブロッコリーの あんかけ 冷奴 味噌汁	御飯 カレイの煮付け ピーマンの炒め煮 カリフラワーの 胡麻マヨ和え 味噌汁	♪たなばた♪ 枝豆ごはん 七タそうめん 鶏天 抹茶ようかん	御飯 鶏のハーブ焼き マセドアンサラダ こまつ菜とベーコンの ソテー コンソメスープ	夏野菜カレー コールスローサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	ふりかけ御飯 肉うどん はくさいの柚子和え がんもの煮物	御飯 豚しゃぶ さつま芋の天ぷら ブロッコリーの おかか和え 味噌汁
	エネルギー 556kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.9g 食塩 2.8g	エネルギー 544kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.7g 食塩 3.3g	エネルギー 579kcal 蛋白質 25.6g 脂質 12.1g 食塩 4.4g	エネルギー 674kcal 蛋白質 22.9g 脂質 30.2g 食塩 1.8g	エネルギー 580kcal 蛋白質 14.7g 脂質 18.7g 食塩 2g	エネルギー 532kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.7g 食塩 4.2g	エネルギー 692kcal 蛋白質 18.8g 脂質 30.3g 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 焼肉のポン酢がけ ちんげん菜の錦糸和え ひじきの煮物 味噌汁	御飯 豚肉の炒め物 だいこんと厚揚げの 煮物 きゃべつのレモン酢 味噌汁	御飯 照り焼きハンバーグ かぼちゃとたまねぎの サラダ ちんげん菜の煮浸し 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き 春雨のごま酢和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 カニ玉あんかけ 切干大根の炒め煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	御飯 たらの トマトソースがけ オニオンサラダ こまつ菜の バターソテー コーンスープ	御飯 麻婆豆腐 シューマイ ちんげん菜の和え物 たまごスープ
	エネルギー 611kcal 蛋白質 18.2g 脂質 25.6g 食塩 3.2g	エネルギー 620kcal 蛋白質 18.6g 脂質 24.9g 食塩 2.8g	エネルギー 685kcal 蛋白質 20.8g 脂質 24.8g 食塩 4g	エネルギー 638kcal 蛋白質 21.3g 脂質 22.1g 食塩 3.1g	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.2g 食塩 3.7g	エネルギー 662kcal 蛋白質 22.1g 脂質 19.6g 食塩 3.1g	エネルギー 628kcal 蛋白質 26.7g 脂質 23g 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。



Plant to Create
heartfull carefood service



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	あんぱん かにかまロール カリフラワー添え 牛乳	ちりめん雑炊 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 牛乳	ベジロール人参& 黒糖ロール 厚焼玉子 ちんげん菜の醤油和え コーヒー牛乳	全粥 はんぺんと野菜の 炒め物 マカロニサラダ 牛乳 梅びしお	はちみつブンブン オムレツ いんげん添え 牛乳	とり雑炊 ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 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 383kcal 蛋白質 14.5g 脂質 13.2g 食塩 1.1g	エネルギー 374kcal 蛋白質 14.3g 脂質 13.4g 食塩 2.6g	エネルギー 316kcal 蛋白質 12.7g 脂質 10.1g 食塩 1.6g	エネルギー 380kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.7g 食塩 1.8g	エネルギー 366kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.5g 食塩 1.4g	エネルギー 401kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.8g 食塩 2.2g	エネルギー 414kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.9g 食塩 1.4g
昼食	御飯 筑前煮 いんげんの酢味噌和え もやしのソテー すまし汁	散らし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 なすのお浸し 赤だし 漬物	御飯 鶏の クリームソースかけ ほうれん草の胡麻和え 大豆の煮物 味噌汁	御飯 天ぷら盛り合わせ さと芋の生姜あんかけ はくさいのおかか和え 味噌汁	わかめ御飯 冷やし中華 ブロッコリーのサラダ 肉団子	御飯 鮭の塩焼き じゃが玉煮 野菜の昆布サラダ すまし汁	御飯 牛肉コロケ ちんげん菜と平天の 炒め物 もやしのゆかり和え 味噌汁
	エネルギー 546kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.6g 食塩 4.1g	エネルギー 483kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.9g 食塩 4g	エネルギー 670kcal 蛋白質 27.9g 脂質 22.6g 食塩 5g	エネルギー 530kcal 蛋白質 16.9g 脂質 12.4g 食塩 3.1g	エネルギー 594kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12g 食塩 3.1g	エネルギー 512kcal 蛋白質 24.4g 脂質 9.3g 食塩 3.5g	エネルギー 633kcal 蛋白質 14.3g 脂質 21g 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 鱈のフライ 厚揚げのあんかけ はくさいの胡麻和え 味噌汁	御飯 牛肉の甘辛炒め だいこんのサラダ こまつ菜の煮浸し 味噌汁	御飯 鯖の煮付け とうがんの水晶煮 きゃべつの わさびマヨ和え 味噌汁	御飯 ポトフ こまつ菜の ツナソテー 春雨サラダ	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 すき焼き煮 だいこんの酢の物 ピーマンの オイスター炒め 味噌汁	御飯 タンドリーチキン なすとおくらの マリネサラダ はくさいの煮浸し 味噌汁
	エネルギー 646kcal 蛋白質 21.9g 脂質 27.4g 食塩 3.1g	エネルギー 625kcal 蛋白質 17.2g 脂質 24.2g 食塩 3.2g	エネルギー 644kcal 蛋白質 20.6g 脂質 27.4g 食塩 3.9g	エネルギー 580kcal 蛋白質 16.4g 脂質 18.7g 食塩 2.2g	エネルギー 660kcal 蛋白質 19.8g 脂質 27.7g 食塩 3.6g	エネルギー 622kcal 蛋白質 20.1g 脂質 22.2g 食塩 3.1g	エネルギー 638kcal 蛋白質 25g 脂質 22g 食塩 3.8g

※ 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。



Plan to Create
heartfull carefood service