



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	あんぱん オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	ちりめん雑炊 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め スパゲティサラダ 牛乳	ベジロール人参& 黒糖ロール 竹輪と野菜の炒め物 ポテトサラダ コーヒー牛乳	全粥 厚焼たまご ほうれん草の醤油和え 牛乳 梅びしお	はちみつブンブン ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 牛乳	かに雑炊 野菜のカレーソテー かぼちゃサラダ 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 407kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14.9g 食塩 1.4g	エネルギー 374kcal 蛋白質 14.3g 脂質 13.4g 食塩 2.6g	エネルギー 347kcal 蛋白質 11.1g 脂質 13g 食塩 1.5g	エネルギー 356kcal 蛋白質 12.6g 脂質 9g 食塩 1.7g	エネルギー 442kcal 蛋白質 15.2g 脂質 22.5g 食塩 1.7g	エネルギー 365kcal 蛋白質 11.5g 脂質 12g 食塩 2.2g	エネルギー 419kcal 蛋白質 14.3g 脂質 15.9g 食塩 1.5g
昼食	御飯 とんかつ 冷奴 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	御飯 すき焼き煮 だいこんの酢の物 かぼちゃときゅうりの サラダ 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 こまつ菜の菜種和え じゃが芋の金平 すまし汁	木の葉丼 さと芋のそぼろ煮 いんげんの ドレッシング和え 味噌汁	いなり寿司 鶏南蛮そば はくさいのゆかり和え うぐいす煮豆	御飯 天ぷら盛り合わせ ブロッコリーの ソテー ほうれん草の白和え 味噌汁
	エネルギー 668kcal 蛋白質 24.7g 脂質 26.9g 食塩 3.8g	エネルギー 656kcal 蛋白質 19.6g 脂質 24.6g 食塩 3g	エネルギー 594kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12g 食塩 3.1g	エネルギー 543kcal 蛋白質 26.2g 脂質 10.6g 食塩 4.2g	エネルギー 555kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.7g 食塩 4.2g	エネルギー 655kcal 蛋白質 25g 脂質 18.9g 食塩 3.4g	エネルギー 534kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.2g 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 鯖の味噌煮 春雨のごま酢和え いんげんのソテー すまし汁	御飯 鶏肉の塩麴炒め なすのおかか和え こまつ菜の煮浸し 味噌汁	御飯 豚肉のケチャップ炒め おくらの胡麻和え がんもの煮物 味噌汁	御飯 チキンカツ わかめときゅうりの 酢の物 カリフラワーの オーロラソースかけ 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 カレイのムニエル ピーマンのソテー マセドアンサラダ 味噌汁	御飯 牛肉の甘辛炒め とうがんの 柚子風味あん ちんげん菜の和え物 味噌汁
	エネルギー 646kcal 蛋白質 22.7g 脂質 24.9g 食塩 3.4g	エネルギー 586kcal 蛋白質 25g 脂質 19.2g 食塩 3.8g	エネルギー 669kcal 蛋白質 19.1g 脂質 27.9g 食塩 3.5g	エネルギー 650kcal 蛋白質 21.7g 脂質 26.1g 食塩 3.2g	エネルギー 580kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.6g 食塩 3.7g	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.2g 脂質 17.1g 食塩 2.7g	エネルギー 605kcal 蛋白質 16.3g 脂質 22.1g 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。





献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え 牛乳	菜粥 魚肉ソーセージの塩胡椒炒め ポテトサラダ 牛乳	ミルク食パン& ショコラロール ウインナーの炒め物 マカロニサラダ コーヒー牛乳	全粥 野菜のソース炒め スパゲティサラダ 牛乳 梅びしお	クリームエスカルゴ オムレツ いんげん添え 牛乳	とり雑炊 はんぺんと野菜の炒め物 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 332kcal 蛋白質 13.7g 脂質 10.2g 食塩 1.3g	エネルギー 374kcal 蛋白質 12.4g 脂質 14.1g 食塩 2.8g	エネルギー 408kcal 蛋白質 11.1g 脂質 21.5g 食塩 1.4g	エネルギー 401kcal 蛋白質 10g 脂質 13.5g 食塩 2g	エネルギー 324kcal 蛋白質 14g 脂質 15.3g 食塩 1.2g	エネルギー 354kcal 蛋白質 13.8g 脂質 10g 食塩 2.3g	エネルギー 377kcal 蛋白質 14.1g 脂質 12g 食塩 1.2g
昼食	御飯 豚肉の青じそ炒め 切干大根の煮物 いんげんの酢味噌和え 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	御飯 鰹の山椒焼き とうがんのうすくず煮 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁	御飯 鶏肉の唐揚げ カリフラワーと きゅうりのサラダ 卵豆腐 味噌汁	菜飯 サラダうどん ピーマンと豚肉の オイスター炒め ブロッコリーの ピーナッツ和え	御飯 煮込みハンバーグ なすの煮物 ちんげん菜のお浸し 味噌汁	ビビンバ 春雨の酢の物 さと芋の煮物 味噌汁
	エネルギー 612kcal 蛋白質 18.6g 脂質 22.7g 食塩 3.2g	エネルギー 619kcal 蛋白質 13.1g 脂質 24.8g 食塩 2.7g	エネルギー 482kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11g 食塩 3.3g	エネルギー 715kcal 蛋白質 25.1g 脂質 33g 食塩 4.1g	エネルギー 597kcal 蛋白質 18.3g 脂質 24.7g 食塩 3.5g	エネルギー 684kcal 蛋白質 20.9g 脂質 24.5g 食塩 4.7g	エネルギー 592kcal 蛋白質 16.9g 脂質 19.6g 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 コロッケ ナポリタン こまつ菜の胡麻和え 味噌汁	御飯 親子煮 おくらの昆布和え もやしの炒め物 味噌汁	御飯 回鍋肉 ブロッコリーの ツナマヨ和え シューマイ 中華スープ	御飯 鯖の煮付け ちんげん菜の辛子和え かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	御飯 牛肉じゃが だいこんの酢の物 こまつ菜の炒め物 味噌汁	御飯 豚肉とほうれん草の マヨネーズ炒め いんげんの胡麻和え きやべつと厚揚げの 煮物 味噌汁	御飯 鱈のフライ しゅんぎくの煮浸し 冷奴 味噌汁
	エネルギー 697kcal 蛋白質 14.3g 脂質 23.9g 食塩 3.2g	エネルギー 538kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.4g 食塩 3.4g	エネルギー 706kcal 蛋白質 21.2g 脂質 33.4g 食塩 3.7g	エネルギー 641kcal 蛋白質 22.4g 脂質 23.2g 食塩 3.1g	エネルギー 605kcal 蛋白質 16.8g 脂質 19.3g 食塩 3.1g	エネルギー 681kcal 蛋白質 19g 脂質 32.9g 食塩 3.5g	エネルギー 631kcal 蛋白質 21.2g 脂質 27.7g 食塩 2.9g

※ 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。





献立表



サラサ八尾

	日	月
	30	31
朝食	りんりんりんご 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ 牛乳 エネルギー - 455kcal 蛋白質 15.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	きつね雑炊 肉団子のケチャップ煮 ポテトサラダ 牛乳 エネルギー - 483kcal 蛋白質 16.8g 脂質 21.2g 食塩 2.5g
	御飯 鶏肉の照り焼き 野菜の昆布サラダ がんもの煮物 味噌汁 エネルギー - 571kcal 蛋白質 22.2g 脂質 19.1g 食塩 2.8g	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 エネルギー - 633kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.3g 食塩 4g
3時	おやつ	おやつ
夕食	御飯 カニ玉あんかけ きゃべつの マヨポンサラダ ひじきの煮物 味噌汁 エネルギー - 590kcal 蛋白質 22.9g 脂質 19.4g 食塩 3.8g	御飯 赤魚のソテー こまつ菜の煮浸し だいこんのゆかり和え 味噌汁 エネルギー - 487kcal 蛋白質 19.8g 脂質 9.3g 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。

