



# 献立表



サラサ八尾

		<b>土</b>
		<b>1</b>
<b>朝食</b>		全粥 はんぺんと野菜の炒め物 カリフラワー添え 牛乳 のり佃煮 <small>1杯分 - 344kcal 蛋白質 11.5g 脂質 8.7g 食塩 1.5g</small>
<b>昼食</b>		♪お祝い膳♪ 赤飯 鱈の彩り南蛮 ゴーヤの卵炒め 焼きなすとみょうがの味噌汁 漬物 フルーツポンチ <small>1杯分 - 626kcal 蛋白質 25.2g 脂質 16.7g 食塩 4.3g</small>
<b>3時</b>		おやつ
<b>夕食</b>		御飯 ロールキャベツ だいこんのサラダ ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁 <small>1杯分 - 601kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.2g 食塩 4.2g</small>

※ 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
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	黒糖食パン オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	菜粥 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め 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 いんげん添え コーヒー牛乳	全粥 野菜のソース炒め ポテトサラダ 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 マカロニサラダ 牛乳	中華雑炊 厚焼たまご カリフラワー添え 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 357kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.3g 食塩 1.4g	エネルギー 364kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.2g 食塩 2.8g	エネルギー 303kcal 蛋白質 12.2g 脂質 11.3g 食塩 1.1g	エネルギー 389kcal 蛋白質 10.4g 脂質 11.7g 食塩 2.1g	エネルギー 420kcal 蛋白質 14.8g 脂質 21.1g 食塩 1.7g	エネルギー 298kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.2g 食塩 1.5g	エネルギー 422kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.9g 食塩 1.6g
昼食	御飯 カレーうどん おくらのおかか和え 金時煮豆	御飯 鯖の塩焼き なすの生姜あん きゃべつの酢の物 味噌汁	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	御飯 チキンピカタ 高菜スパゲティ マリネサラダ コンソメスープ	散らし寿司 あんかけ豆腐 赤だし 漬物 フルーツ	御飯 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草のお浸し さと芋の煮物 味噌汁	じゃこ御飯 冷やしとろろそば 厚揚げの煮物 温泉玉子
	エネルギー 573kcal 蛋白質 16.2g 脂質 16.9g 食塩 2.7g	エネルギー 631kcal 蛋白質 20.8g 脂質 25.9g 食塩 3.1g	エネルギー 558kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14g 食塩 3.7g	エネルギー 711kcal 蛋白質 27.9g 脂質 25.7g 食塩 1.8g	エネルギー 440kcal 蛋白質 17.8g 脂質 6.5g 食塩 3.9g	エネルギー 611kcal 蛋白質 19.4g 脂質 21.1g 食塩 3.5g	エネルギー 550kcal 蛋白質 23g 脂質 12.4g 食塩 2.5g
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 エビフライと かぼちゃフライ こまつ菜の煮浸し 冷奴 味噌汁	御飯 肉豆腐 ブロッコリーの 胡麻和え れんこんのバター炒め 味噌汁	御飯 豚肉の照り焼き がんもの煮物 春雨サラダ 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け こまつ菜と豚肉の 炒め物 もやしのポン酢和え 味噌汁	御飯 酢鶏 ちんげん菜の煮浸し 紅白ナムル 中華スープ	御飯 たらのフライ ひじきの煮物 なすの胡麻和え 味噌汁	御飯 牛肉のソテー ポン酢がけ ちんげん菜の錦糸和え とうがんの水晶煮 味噌汁
	エネルギー 553kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17.2g 食塩 3.1g	エネルギー 631kcal 蛋白質 24.6g 脂質 23.1g 食塩 3.1g	エネルギー 742kcal 蛋白質 19g 脂質 36g 食塩 3g	エネルギー 459kcal 蛋白質 20.7g 脂質 8.4g 食塩 3.2g	エネルギー 566kcal 蛋白質 16.8g 脂質 17.4g 食塩 3.9g	エネルギー 736kcal 蛋白質 23.5g 脂質 26.3g 食塩 3.5g	エネルギー 605kcal 蛋白質 17.6g 脂質 25.6g 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。



サラサ八尾



# 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	季節のジャムパン かにかまロール ブロッコリー添え 牛乳	とり雑炊 野菜のソース炒め ポテトサラダ 牛乳	ミニ抹茶食パン& 練乳いちご 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め かぼちゃサラダ コーヒー牛乳	全粥 厚焼たまご 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 スパゲティサラダ 牛乳	味噌雑炊 炒り卵 野菜添え 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 のり佃煮
	1食分 387kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.5g 食塩 1.4g	1食分 392kcal 蛋白質 14.8g 脂質 15.6g 食塩 2.6g	1食分 349kcal 蛋白質 11.3g 脂質 13.2g 食塩 1.8g	1食分 369kcal 蛋白質 12g 脂質 11g 食塩 1.3g	1食分 418kcal 蛋白質 14.4g 脂質 18.2g 食塩 1.7g	1食分 319kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.2g 食塩 1.9g	1食分 373kcal 蛋白質 11.6g 脂質 10.7g 食塩 1.6g
昼食	御飯 鶏肉のハーブ焼き ジャーマンポテト きゃべつの サワークラフト コンソメスープ	♪山の日♪ 炊き込み御飯 豚肉の冷しゃぶサラダ 野菜の天ぷら はくさいの昆布和え ミニそうめん	御飯 照り焼きハンバーグ もやしの甘酢和え ちんげん菜の煮浸し 味噌汁	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	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の煮物 ほうれん草の柚子和え 味噌汁	御飯 たらこの トマトソースがけ オニオンサラダ かぼちゃの バターソテー コーンスープ	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
	1食分 592kcal 蛋白質 19.7g 脂質 22.4g 食塩 1.7g	1食分 649kcal 蛋白質 17.4g 脂質 28.3g 食塩 2.8g	1食分 618kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17.6g 食塩 3.7g	1食分 518kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.9g 食塩 4.1g	1食分 617kcal 蛋白質 17.2g 脂質 24.3g 食塩 3g	1食分 602kcal 蛋白質 24.7g 脂質 12.1g 食塩 3.3g	1食分 580kcal 蛋白質 14.7g 脂質 18.7g 食塩 2g
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 カレイの煮付け こまつ菜の炒め物 カレー風味 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 スペイン風オムレツ ほうれん草の湯葉和え 切干大根の煮物 味噌汁	御飯 鰯の幽庵焼き おくらの和え物 なすの田楽 すまし汁	御飯 鶏肉の クリームソースかけ ピーマンの胡麻和え 大豆の煮物 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 鶏肉の塩焼き 厚揚げとだいこんの 煮物 はくさいの 胡麻マヨ和え 味噌汁	御飯 牛肉の柳川風煮 野菜の ドレッシング和え なが芋短冊 味噌汁
	1食分 533kcal 蛋白質 24.2g 脂質 11.8g 食塩 3.5g	1食分 630kcal 蛋白質 26.5g 脂質 20.1g 食塩 4g	1食分 502kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.4g 食塩 3.5g	1食分 679kcal 蛋白質 27.1g 脂質 23.8g 食塩 4.9g	1食分 612kcal 蛋白質 23.6g 脂質 20.5g 食塩 4g	1食分 652kcal 蛋白質 25.7g 脂質 29g 食塩 3.3g	1食分 561kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.3g 食塩 3.7g

※ 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