



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	季節のジャムパン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め マカロニサラダ 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 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 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ 牛乳 梅びしお	黒糖食パン 厚焼たまご ブロッコリー添え 牛乳	とり雑炊 ウインナーの炒め物 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 424kcal 蛋白質 12.4g 脂質 15.4g 食塩 1.7g	エネルギー 368kcal 蛋白質 13.7g 脂質 12.7g 食塩 2.5g	エネルギー 345kcal 蛋白質 12.8g 脂質 13.1g 食塩 1.5g	エネルギー 384kcal 蛋白質 9.8g 脂質 12.7g 食塩 1.1g	エネルギー 345kcal 蛋白質 14.9g 脂質 11g 食塩 1.6g	エネルギー 415kcal 蛋白質 15g 脂質 16.6g 食塩 2.1g	エネルギー 416kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.9g 食塩 1.4g
昼食	御飯 鶏肉の唐揚げ もやしの酢の物 ちんげん菜の辛子和え 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 エビフライと かぼちゃフライ こまつ菜の煮浸し だいこんの酢の物 味噌汁	他人丼 金平ごぼう ほうれん草の湯葉和え 味噌汁	御飯 筑前煮 いんげんの酢味噌和え もやしの マヨ醤油ソテー すまし汁	御飯 カレーうどん ほうれん草のお浸し 金時煮豆	御飯 鱈の幽庵焼き ちんげん菜の煮浸し なすの貝割れサラダ 味噌汁
	エネルギー 663kcal 蛋白質 24.7g 脂質 26.9g 食塩 3.6g	エネルギー 592kcal 蛋白質 20g 脂質 11.9g 食塩 3.3g	エネルギー 541kcal 蛋白質 16.1g 脂質 15.7g 食塩 3.1g	エネルギー 592kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20g 食塩 4.6g	エネルギー 555kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.6g 食塩 3.6g	エネルギー 549kcal 蛋白質 16g 脂質 14.7g 食塩 2.9g	エネルギー 531kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13g 食塩 3.2g
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 カレイのみぞれ煮 かぼちゃの バターソテー いんげんと竹輪の マヨ和え 味噌汁	御飯 牛肉の甘辛炒め 冷奴 ほうれん草の ポン酢和え 味噌汁	御飯 豚肉のケチャップ炒め がんもの煮物 おくらのおかか和え 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 赤魚の野菜あんかけ こまつ菜の オイスター炒め 春雨サラダ 味噌汁	御飯 とんかつ はくさいの昆布和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 鶏肉の クリームソースかけ きゃべつのレモン和え だいこんの煮物 味噌汁
	エネルギー 572kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.9g 食塩 3.7g	エネルギー 620kcal 蛋白質 18.6g 脂質 24.2g 食塩 3.1g	エネルギー 643kcal 蛋白質 19.5g 脂質 25.4g 食塩 3.8g	エネルギー 595kcal 蛋白質 23.7g 脂質 20.2g 食塩 4.2g	エネルギー 602kcal 蛋白質 20.1g 脂質 19.4g 食塩 2.9g	エネルギー 679kcal 蛋白質 23.9g 脂質 25.5g 食塩 3.9g	エネルギー 642kcal 蛋白質 24.6g 脂質 20.3g 食塩 4.8g

※ 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。





献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	あんぱん オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	菜粥 肉団子のケチャップ煮 スパゲティサラダ 牛乳	ベジロール人参& 黒糖ロール かにかまロール カリフラワー添え コーヒー牛乳	全粥 ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ 牛乳 梅びしお	はちみつブンブン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 牛乳	かに雑炊 はんぺんと野菜の 炒め物 マカロニサラダ 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 407kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14.9g 食塩 1.4g	エネルギー 451kcal 蛋白質 14.9g 脂質 18.4g 食塩 2.7g	エネルギー 301kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.4g 食塩 1.4g	エネルギー 425kcal 蛋白質 11.8g 脂質 16.2g 食塩 1.6g	エネルギー 384kcal 蛋白質 14.1g 脂質 16.5g 食塩 2g	エネルギー 354kcal 蛋白質 12g 脂質 10g 食塩 2.8g	エネルギー 375kcal 蛋白質 14.1g 脂質 11.6g 食塩 1.2g
昼食	御飯 牛肉のスタミナ焼き がんもの煮物 いんげんのおかか和え 味噌汁	♪敬老の日♪ 散らし寿司 野菜の天ぷら 茶碗蒸し 赤だし フルーツ	御飯 鮭の塩焼き ちんげん菜の菜種和え だいこんの旨煮 すまし汁	ふりかけ御飯 鶏南蛮そば 厚揚げと野菜の オイスター炒め うぐいす煮豆	御飯 すき焼き煮 春雨のごま酢和え ブロッコリーの あんかけ 味噌汁	三色丼 かぼちゃの煮物 いんげんの辛子和え 味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ はくさいの煮浸し ブロッコリーの 胡麻和え 味噌汁
	エネルギー 608kcal 蛋白質 20.1g 脂質 25.3g 食塩 2.9g	エネルギー 568kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15g 食塩 5.3g	エネルギー 505kcal 蛋白質 25g 脂質 9.2g 食塩 3.9g	エネルギー 572kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.5g 食塩 2.8g	エネルギー 619kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.1g 食塩 3g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13g 食塩 4.2g	エネルギー 669kcal 蛋白質 22.6g 脂質 23.9g 食塩 4.7g
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 鯖の煮付け ほうれん草のゆず和え とうがんの 生姜あんかけ 味噌汁	御飯 鶏肉のハーブ焼き はくさいの サワークラフト ジャーマンポテト コンソメスープ	御飯 豚肉じゃが 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 スペイン風オムレツ ちくわの炒め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き きゃべつの ピーナツ和え なすの煮物 すまし汁	御飯 鯡のフライ しゅんぎくの醤油和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	御飯 回鍋肉 ギョーザ ちんげん菜のナムル 中華スープ
	エネルギー 586kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20.2g 食塩 3.6g	エネルギー 585kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.3g 食塩 1.6g	エネルギー 700kcal 蛋白質 17.5g 脂質 24.9g 食塩 2.9g	エネルギー 628kcal 蛋白質 26.6g 脂質 19.9g 食塩 4.5g	エネルギー 679kcal 蛋白質 25.5g 脂質 29.5g 食塩 3.4g	エネルギー 670kcal 蛋白質 23.1g 脂質 28.4g 食塩 3.4g	エネルギー 664kcal 蛋白質 16.6g 脂質 27.6g 食塩 3.1g

※ 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
	27	28	29	30
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え 牛乳	きつね雑炊 野菜のソース炒め スパゲティサラダ 牛乳	ミルク食パン& ショコラロール ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ コーヒー牛乳	全粥 厚焼たまご ほうれん草の和え物 牛乳 梅びしお
	エネルギー 351kcal 蛋白質 13.9g 脂質 12.3g 食塩 1.3g	エネルギー 421kcal 蛋白質 14.1g 脂質 18.4g 食塩 2.9g	エネルギー 415kcal 蛋白質 10.9g 脂質 22.4g 食塩 1.4g	エネルギー 358kcal 蛋白質 12.6g 脂質 9g 食塩 1.7g
昼食	御飯 たらの トマトソースがけ オニオンサラダ こまつ菜とベーコンの ソテー コーンスープ	御飯 豚肉の青じそ炒め さと芋のくずあんかけ ほうれん草の昆布和え 味噌汁	ふりかけ御飯 肉うどん しゅんぎくの胡麻和え 冷奴	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 689kcal 蛋白質 24.3g 脂質 21.6g 食塩 3.2g	エネルギー 603kcal 蛋白質 18.8g 脂質 22.1g 食塩 3.4g	エネルギー 519kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.3g 食塩 4.2g	エネルギー 618kcal 蛋白質 13.1g 脂質 24.6g 食塩 2.7g
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	御飯 鶏肉の照り焼き おくらのポン酢和え 切干大根の煮物 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ ちんげん菜と平天の 炒め物 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 カレーのムニエル ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	御飯 おでん こまつ菜の オイスター炒め 味噌汁 金時煮豆
	エネルギー 541kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.9g 食塩 3g	エネルギー 648kcal 蛋白質 13.1g 脂質 19g 食塩 3.5g	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12g 食塩 2.8g	エネルギー 597kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.5g 食塩 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。

