



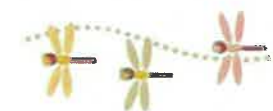
献立表



サラサ八尾

		火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
朝食		ミニいちご食パン&北海道ミルク かにかまロール カリフラワー添え コーヒー牛乳	全粥 野菜のソース炒め かぼちゃサラダ 牛乳 梅びしお	抹茶ツイスト 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 マカロニサラダ 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
		1人分 - 309kcal 蛋白質 12.2g 脂質 10.2g 食塩 1.3g	1人分 - 387kcal 蛋白質 10g 脂質 11.6g 食塩 2g	1人分 - 359kcal 蛋白質 15g 脂質 15.2g 食塩 1.4g	1人分 - 347kcal 蛋白質 10.7g 脂質 10.5g 食塩 2.8g	1人分 - 419kcal 蛋白質 14.3g 脂質 15.9g 食塩 1.5g
昼食		♪お祝い膳♪ 赤飯 牛肉と野菜の煮物 なすの酢味噌かけ ほうれん草としめじのソテー すまし汁 うぐいす煮豆	御飯 豚肉の生姜炒め とうがんのうすくず煮 しゅんぎくの胡麻和え 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き ほうれん草の白和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 天ぷら盛り合わせ 金平ごぼう こまつ菜の梅おかか和え 味噌汁	わかめ御飯 きつねうどん ちくわの紅揚げ いんげんのツナマヨ和え
		1人分 - 680kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.8g 食塩 3.8g	1人分 - 596kcal 蛋白質 16.8g 脂質 24g 食塩 3.2g	1人分 - 591kcal 蛋白質 22.1g 脂質 21.4g 食塩 3.9g	1人分 - 563kcal 蛋白質 16.2g 脂質 14.7g 食塩 3.3g	1人分 - 545kcal 蛋白質 17.1g 脂質 17.5g 食塩 4.2g
3時		おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食		御飯 厚揚げの五目あんかけ ピーマンのオイスター炒め 春雨サラダ 味噌汁	御飯 ポトフ だいこんの酢の物 いんげんの卵炒め	御飯 肉豆腐 おくらの磯和え れんこんのバター炒め 味噌汁	御飯 豚肉の照り焼き ブロッコリーのピーナツ和え かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 鯖の利休焼き 炒り豆腐 はくさいのポン酢和え 味噌汁
		1人分 - 663kcal 蛋白質 23.6g 脂質 24.9g 食塩 2.8g	1人分 - 488kcal 蛋白質 16.3g 脂質 12.1g 食塩 1.9g	1人分 - 632kcal 蛋白質 24.4g 脂質 22.7g 食塩 3g	1人分 - 715kcal 蛋白質 21.2g 脂質 31.6g 食塩 2.8g	1人分 - 559kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.2g 食塩 2.8g

※ 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
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	黒糖食パン ベーコンと野菜のソテー ポテトサラダ 牛乳	中華雑炊 厚焼たまご こまつ菜の和え物 牛乳	カスタードロール& ベジロール 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 炒り卵 野菜添え 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	味噌雑炊 かにかまロール カリフラワー添え 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 のり佃煮
	エネルギー 404kcal 蛋白質 12.2g 脂質 17.1g 食塩 1.7g	エネルギー 321kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8.9g 食塩 1.8g	エネルギー 342kcal 蛋白質 11.4g 脂質 14.2g 食塩 1.6g	エネルギー 378kcal 蛋白質 13g 脂質 11.5g 食塩 1.3g	エネルギー 433kcal 蛋白質 14.6g 脂質 22.1g 食塩 1.6g	エネルギー 287kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.7g 食塩 1.7g	エネルギー 394kcal 蛋白質 10.9g 脂質 13.6g 食塩 1.9g
昼食	御飯 牛肉の柳川風煮 野菜サラダ なが芋短冊 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴炒め さと芋の煮物 はくさいのゆかり和え 味噌汁	カレーライス コールスローサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	御飯 カレイの煮付け 焼きピーマン おくらの昆布和え 味噌汁	いなり寿司 山菜そば 卵豆腐 ちんげん菜の炒め物	御飯 タンドリーチキン だいこんの旨煮 ピーマンの胡麻和え 味噌汁	御飯 八宝菜 ギョーザ ほうれん草のナムル 中華スープ
	エネルギー 590kcal 蛋白質 20.2g 脂質 20.6g 食塩 3.4g	エネルギー 589kcal 蛋白質 23.6g 脂質 16.1g 食塩 3.7g	エネルギー 698kcal 蛋白質 15.4g 脂質 27.6g 食塩 2.8g	エネルギー 464kcal 蛋白質 21.4g 脂質 4.8g 食塩 3.7g	エネルギー 595kcal 蛋白質 24.6g 脂質 19.3g 食塩 6g	エネルギー 677kcal 蛋白質 25.5g 脂質 24.5g 食塩 4.2g	エネルギー 609kcal 蛋白質 19.6g 脂質 20.5g 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 かにかクリームコロッケ ちんげん菜のお浸し 大豆の煮物 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 きゃべつの酢の物 ほうれん草のソテー すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ なすの揚げ浸し ちんげん菜の わさびマヨ和え 味噌汁	御飯 鶏肉の オリーブオイル焼き こまつ菜とコーンの ソテー カリフラワーの オーロラソースかけ コンソメスープ	御飯 牛肉のソテー (ポン酢がけ) ほうれん草の錦糸和え とうがんの水晶煮 味噌汁	御飯 たらのフライ ひじきの煮物 こまつ菜のゆず和え 味噌汁	御飯 親子煮 しゅんぎくのお浸し 厚揚げとなすの炒め物 味噌汁
	エネルギー 656kcal 蛋白質 16.1g 脂質 20.8g 食塩 3.1g	エネルギー 639kcal 蛋白質 23.1g 脂質 26.4g 食塩 3.8g	エネルギー 665kcal 蛋白質 21.5g 脂質 24.1g 食塩 4.2g	エネルギー 640kcal 蛋白質 20.6g 脂質 27.7g 食塩 2.1g	エネルギー 601kcal 蛋白質 18.2g 脂質 24.9g 食塩 4.2g	エネルギー 604kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.3g 食塩 3.4g	エネルギー 567kcal 蛋白質 23.8g 脂質 17.5g 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。

