



サラサ八尾



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	季節のジャムパン オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	きつね雑炊 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め マカロニサラダ 牛乳	ミニ抹茶食パン& 練乳いちご 野菜のカレーソテー ポテトサラダ コーヒー牛乳	全粥 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 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	中華雑炊 野菜のソース炒め 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
	111kcal 蛋白質 13.4g 脂質 13.4g 食塩 1.2g	111kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.9g 食塩 2.6g	111kcal 蛋白質 11.4g 脂質 12.7g 食塩 1.3g	111kcal 蛋白質 12g 脂質 9g 食塩 1.7g	111kcal 蛋白質 13.2g 脂質 19.2g 食塩 1.5g	111kcal 蛋白質 11.3g 脂質 9.1g 食塩 2.3g	111kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.7g 食塩 1.5g
昼食	♪お祝い膳♪ 赤飯 牛肉とだいこんの煮物 鱈の南蛮漬け(小鉢) うぐいす煮豆 茶そば	御飯 ポトフ カリフラワーの オーロラソースかけ こまつ菜の卵ソテー	御飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃの煮物 いんげんの酢味噌和え すまし汁	御飯 かにクリームコロッケ ブロッコリーのサラダ 大豆の煮物 味噌汁	三色丼 だいこんの酢の物 ピーマンの炒め煮 味噌汁	ゆかり御飯 肉うどん ほうれん草のソテー カリフラワーの 甘酢和え	御飯 鶏肉の塩麹炒め あんかけ豆腐 ちんげん菜の 梅おかか和え 味噌汁
	111kcal 蛋白質 23.7g 脂質 17.2g 食塩 3.9g	111kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16g 食塩 2.3g	111kcal 蛋白質 17.2g 脂質 23.6g 食塩 3.1g	111kcal 蛋白質 16.6g 脂質 26g 食塩 3.2g	111kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.5g 食塩 3.8g	111kcal 蛋白質 16.3g 脂質 15g 食塩 4.6g	111kcal 蛋白質 25.7g 脂質 16.7g 食塩 3.8g
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 親子煮 ちんげん菜の バター醤油炒め 春雨のごま酢和え 味噌汁	御飯 和風おろしハンバーグ さと芋の煮物 はくさいの昆布和え 味噌汁	御飯 たらの野菜あんかけ しゅんぎくの和え物 きんぴらごぼう 味噌汁	御飯 回鍋肉 ギョーザ おくらの胡麻和え 中華スープ	御飯 揚げ鶏の香味だれ なすのあんかけ きゃべつの わさびマヨ和え すまし汁	御飯 豚肉の照り焼き がんもの煮物 しろなの胡麻和え 味噌汁	御飯 赤魚のソテー カレー風味 マカロニサラダ はくさいの煮浸し 味噌汁
	111kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.3g 食塩 3.4g	111kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.2g 食塩 3.8g	111kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.2g 食塩 3.2g	111kcal 蛋白質 18.7g 脂質 30g 食塩 3.5g	111kcal 蛋白質 20.4g 脂質 23.4g 食塩 3.5g	111kcal 蛋白質 19.8g 脂質 30.3g 食塩 3g	111kcal 蛋白質 21.3g 脂質 21.4g 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
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	黒糖食パン オムレツ いんげん添え 牛乳	味噌雑炊 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 野菜のカレーソテー マカロニサラダ コーヒー牛乳	全粥 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 牛乳 梅びしお	クリームエスカルゴ ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳	きつね雑炊 野菜のソース炒め 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 322kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.3g 食塩 1.6g	エネルギー 356kcal 蛋白質 12.4g 脂質 14.2g 食塩 2.2g	エネルギー 346kcal 蛋白質 9.6g 脂質 15.5g 食塩 1g	エネルギー 336kcal 蛋白質 12g 脂質 9g 食塩 1.7g	エネルギー 382kcal 蛋白質 12g 脂質 21.7g 食塩 1.1g	エネルギー 388kcal 蛋白質 12.3g 脂質 15.5g 食塩 2.9g	エネルギー 386kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.7g 食塩 1.6g
昼食	御飯 赤魚の煮付け しろなのポン酢和え かぼちゃとたまねぎの サラダ 味噌汁	散らし寿司 揚げ出し豆腐 おくらの和え物 赤だし 漬物	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草の湯葉和え きんぴらごぼう 味噌汁	ふりかけ御飯 焼きそば がんもの煮物 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のクリームソース マセドアンサラダ こまつ菜のソテー 味噌汁	御飯 すき焼き煮 春雨のごま酢和え なすのカレー炒め 味噌汁	ゆかり御飯 かき揚げうどん かぼちゃと豚肉の煮物 きゃべつのレモン和え
	エネルギー 464kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9.7g 食塩 2.9g	エネルギー 477kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.7g 食塩 4g	エネルギー 450kcal 蛋白質 23.2g 脂質 8.4g 食塩 3.1g	エネルギー 588kcal 蛋白質 18.5g 脂質 19.3g 食塩 3.4g	エネルギー 707kcal 蛋白質 26.4g 脂質 30.5g 食塩 5g	エネルギー 625kcal 蛋白質 19.8g 脂質 22.1g 食塩 3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 15.7g 脂質 14.7g 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 タンドリーチキン こまつ菜の胡麻和え 卵の花 味噌汁	御飯 豚肉のケチャップ炒め ちんげん菜の ドレッシング和え さと芋のそぼろ煮 味噌汁	御飯 照り焼きハンバーグ ブロッコリーの あんかけ きゃべつの 梅おかか和え 味噌汁	御飯 牛肉の柳川風煮 はくさいの即席漬 なすの オイスターソース炒め 味噌汁	御飯 とんかつ もやしの酢の物 いんげんの胡麻和え 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 ブロッコリーのサラダ さと芋の煮物 味噌汁	御飯 カレイのムニエル 切干大根の煮物 ちんげん菜の辛子和え 味噌汁
	エネルギー 640kcal 蛋白質 25.2g 脂質 23.8g 食塩 4.2g	エネルギー 626kcal 蛋白質 18g 脂質 25.6g 食塩 3.9g	エネルギー 607kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.2g 食塩 3.8g	エネルギー 529kcal 蛋白質 17.7g 脂質 17g 食塩 3g	エネルギー 562kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14.7g 食塩 3.6g	エネルギー 563kcal 蛋白質 19g 脂質 15.8g 食塩 3.5g	エネルギー 504kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.1g 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。



Plant to Create
heartfull carefood service



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	あんぱん かにかまロール カリフラワー添え 牛乳	わかめ雑炊 野菜のオイスター炒め スパゲティサラダ 牛乳	ベジロール人参& 黒糖ロール ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ コーヒー牛乳	全粥 目玉焼き いんげんの和え物 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	菜粥 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
	11kcal - 359kcal 蛋白質 13.5g 脂質 12.8g 食塩 0.9g	11kcal - 364kcal 蛋白質 12.3g 脂質 15.4g 食塩 2.4g	11kcal - 396kcal 蛋白質 11.2g 脂質 18.6g 食塩 1.3g	11kcal - 355kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10g 食塩 2.1g	11kcal - 367kcal 蛋白質 13.4g 脂質 16.4g 食塩 1.9g	11kcal - 332kcal 蛋白質 13.8g 脂質 10.2g 食塩 2.5g	11kcal - 355kcal 蛋白質 11.5g 脂質 10.8g 食塩 1.6g
昼食	♪母の日♪ じゃこ御飯 天ぷら盛り合わせ 春雨の酢の物 ほうれん草のお浸し 茶碗蒸し	御飯 牛肉の おろしポン酢かけ いんげんの胡麻和え さと芋の煮物 味噌汁	菜飯 ためきそば ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーの ツナマヨ和え	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 鯖の山椒焼き ほうれん草ときのこの 和え物 ひじきの煮物 味噌汁	御飯 鶏肉の唐揚げ カリフラワーの 柚子風味 こまつ菜の煮浸し 味噌汁	木の葉丼 しゅんぎくの白和え れんこんのバター炒め 味噌汁
	11kcal - 556kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.4g 食塩 3.1g	11kcal - 585kcal 蛋白質 17.3g 脂質 21.7g 食塩 2.8g	11kcal - 582kcal 蛋白質 22g 脂質 19.1g 食塩 3.5g	11kcal - 671kcal 蛋白質 15.6g 脂質 27.8g 食塩 3.1g	11kcal - 464kcal 蛋白質 22g 脂質 11g 食塩 3g	11kcal - 639kcal 蛋白質 23.9g 脂質 25g 食塩 3.9g	11kcal - 529kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.3g 食塩 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 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの和え物 とうがんの 生姜あんかけ 味噌汁	御飯 カレイの煮付け ビーフンの炒め物 卵豆腐 味噌汁	御飯 筑前煮 しろなのお浸し なすの田楽 すまし汁	御飯 カニ玉 高野豆腐の含め煮 ちんげん菜の胡麻和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ いんげんの ピーナツ和え かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 おでん きゃべつの カニかまサラダ 味噌汁 漬物	御飯 八宝菜 シューマイ ちんげん菜のナムル 中華スープ
	11kcal - 565kcal 蛋白質 24.6g 脂質 18.7g 食塩 3.5g	11kcal - 502kcal 蛋白質 24.1g 脂質 10g 食塩 4.2g	11kcal - 540kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.8g 食塩 3.6g	11kcal - 521kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.1g 食塩 4g	11kcal - 622kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.8g 食塩 3.7g	11kcal - 530kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.2g 食塩 4.4g	11kcal - 554kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18.6g 食塩 3.6g

※ 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
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	りんりんりんご かにかまロール ブロッコリー添え 牛乳	菜粥 野菜のオイスター炒め マカロニサラダ 牛乳	ミニいちご食パン& 北海道ミルク ウインナーの炒め物 ポテトサラダ コーヒー牛乳	全粥 目玉焼き いんげんの和え物 牛乳 梅びしお	抹茶ツイスト 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め かぼちゃサラダ 牛乳	かに雑炊 はんぺんと野菜の 炒め物 スパゲティサラダ 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 400kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.1g 食塩 1.7g	エネルギー 362kcal 蛋白質 12g 脂質 15.4g 食塩 2.5g	エネルギー 392kcal 蛋白質 12.5g 脂質 18.6g 食塩 1.7g	エネルギー 355kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10g 食塩 2.1g	エネルギー 366kcal 蛋白質 13.1g 脂質 17g 食塩 1.8g	エネルギー 339kcal 蛋白質 11.6g 脂質 9.9g 食塩 2.4g	エネルギー 356kcal 蛋白質 14.1g 脂質 11.6g 食塩 1.2g
昼食	御飯 鶏肉の照り焼き しゅんぎくの胡麻ポン 酢和え もやしのソテー 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 かぼちゃの バターソテー はくさいのお浸し 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 鶏肉の治部煮 きゃべつの酢の物 なすのごま油炒め 味噌汁	豆ごはん 山菜そば ちんげん菜の わさびマヨ和え じゃが芋の甘辛煮	御飯 たらのムニエル トマトソース オニオンサラダ こまつ菜のソテー コンソメスープ	御飯 肉じゃが とうがんの 柚子風味あん ほうれん草の白和え 味噌汁
	エネルギー 555kcal 蛋白質 22.7g 脂質 20.9g 食塩 3.4g	エネルギー 503kcal 蛋白質 13g 脂質 13.6g 食塩 3.2g	エネルギー 599kcal 蛋白質 13.4g 脂質 24.4g 食塩 2.7g	エネルギー 538kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.4g 食塩 4.3g	エネルギー 505kcal 蛋白質 15.5g 脂質 9.8g 食塩 5g	エネルギー 571kcal 蛋白質 19.6g 脂質 17.8g 食塩 2.7g	エネルギー 565kcal 蛋白質 15.4g 脂質 15.7g 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 ロールキャベツ 春雨サラダ ピーマンの卵炒め 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き こまつ菜の煮浸し おくらの醤油和え 味噌汁	御飯 豚肉の五目野菜炒め ちんげん菜の胡麻和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 シューマイ ブロッコリーとハムの 和え物 中華スープ	御飯 和風オムレツ しろなのピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 厚揚げの五目あんかけ ピーマンとじゃこの ピリ辛炒め カリフラワーの 甘酢和え 味噌汁	御飯 チキンカツ さと芋の煮物 おくらの和え物 味噌汁
	エネルギー 618kcal 蛋白質 19.8g 脂質 22.8g 食塩 3.6g	エネルギー 523kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19g 食塩 3.5g	エネルギー 538kcal 蛋白質 16.7g 脂質 19.9g 食塩 3.3g	エネルギー 561kcal 蛋白質 24.8g 脂質 19.3g 食塩 3.9g	エネルギー 605kcal 蛋白質 23.5g 脂質 18.6g 食塩 2.6g	エネルギー 609kcal 蛋白質 21g 脂質 22.6g 食塩 2.9g	エネルギー 608kcal 蛋白質 20.5g 脂質 21.4g 食塩 3.5g

※ 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
	29	30	31
朝食	黒糖食パン オムレツ カリフラワー添え 牛乳	ちりめん雑炊 野菜のカレーソテー かぼちゃサラダ 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 スパゲティサラダ コーヒー牛乳
	1人分 - 321kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.2g 食塩 1.6g	1人分 - 350kcal 蛋白質 13.4g 脂質 13.6g 食塩 1.8g	1人分 - 328kcal 蛋白質 9.9g 脂質 12.2g 食塩 1.3g
昼食	わかめ御飯 ちゃんぽん麺 ブロッコリーと 蒸し鶏のサラダ 杏仁豆腐 フルーチェ	御飯 天ぷら盛り合わせ きんぴらごぼう ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	御飯 牛肉と玉葱の スタミナ炒め ちんげん菜の ポン酢和え なすの煮物 味噌汁
	1人分 - 642kcal 蛋白質 23g 脂質 19.8g 食塩 4.5g	1人分 - 551kcal 蛋白質 16.6g 脂質 14.2g 食塩 3.7g	1人分 - 685kcal 蛋白質 18.5g 脂質 29.6g 食塩 2.9g
3時	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	御飯 鰻のフライ ひじきの煮物 しろなの胡麻和え 味噌汁	御飯 鶏肉の マヨマスタード焼き きゃべつの酢の物 がんもの煮物 味噌汁	御飯 豚肉と大豆の トマト煮込み 切干大根の煮物 はくさいの青じそ和え 味噌汁
	1人分 - 589kcal 蛋白質 19.1g 脂質 24.9g 食塩 2.8g	1人分 - 620kcal 蛋白質 24.3g 脂質 27.3g 食塩 3.1g	1人分 - 611kcal 蛋白質 22g 脂質 22.7g 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。

