



献立表



サラサ八尾

		水	木	金	土
		1	2	3	4
朝食		全粥 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 牛乳 梅びしお エネルギー 336kcal 蛋白質 12g 脂質 9g 食塩 1.7g	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 エネルギー 406kcal 蛋白質 14.4g 脂質 21.5g 食塩 1.7g	中華雑炊 野菜のソース炒め ポテトサラダ コーヒー牛乳 エネルギー 338kcal 蛋白質 8.9g 脂質 10.8g 食塩 2.4g	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 394kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.6g 食塩 1.6g
	昼食				
		♪お祝い膳♪ 赤飯 ゆで鶏の練り味噌かけ ホタテフライ おぐらの梅おかか和え みぞれ汁 エネルギー 627kcal 蛋白質 27.2g 脂質 20.8g 食塩 4g	御飯 ハンバーグ しろなの煮浸し カリフラワーの マヨネーズ和え 味噌汁 エネルギー 670kcal 蛋白質 20.9g 脂質 25.2g 食塩 4.2g	御飯 カレーうどん ほうれん草の白和え 金時煮豆 エネルギー 548kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18.1g 食塩 2.6g	御飯 鯖の煮付け ちんげん菜の柚子風味 れんこんのバター炒め 味噌汁 エネルギー 554kcal 蛋白質 18.6g 脂質 20.2g 食塩 2.9g
3時	おやつ				
夕食		御飯 カレイのムニエル 厚揚げとこまつ菜の 煮物 かぼちゃとたまねぎの サラダ 味噌汁 エネルギー 543kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.1g 食塩 2.7g	御飯 牛肉の柳川風煮 春雨の酢の物 ピーマンとじゃこの 甘辛炒め 味噌汁 エネルギー 570kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.2g 食塩 3.6g	御飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの 辛子和え さと芋の煮物 味噌汁 エネルギー 651kcal 蛋白質 24.4g 脂質 24.4g 食塩 3.7g	御飯 豚肉の生姜炒め とうがんのうすくず煮 いんげんの ピーナツ和え 味噌汁 エネルギー 601kcal 蛋白質 17.7g 脂質 25.6g 食塩 3g

※ 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
	5	6	7	8	9	10	11
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	きつね雑炊 野菜の オイスターソース炒め ポテトサラダ 牛乳	季節のミニ食パン& 練乳いちご ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 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	黒糖食パン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め スパゲティサラダ 牛乳	味噌雑炊 肉団子 野菜添え コーヒー牛乳	全粥 はんぺんと野菜の 炒め物 かぼちゃサラダ 牛乳 のり佃煮
	11kcal - 368kcal 蛋白質 12.8g 脂質 11.1g 食塩 1.1g	11kcal - 383kcal 蛋白質 14.6g 脂質 16.4g 食塩 2.4g	11kcal - 411kcal 蛋白質 12.1g 脂質 20.5g 食塩 1.6g	11kcal - 355kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10g 食塩 2.1g	11kcal - 331kcal 蛋白質 12g 脂質 12.8g 食塩 1.7g	11kcal - 334kcal 蛋白質 11.9g 脂質 10.7g 食塩 1.8g	11kcal - 354kcal 蛋白質 11.5g 脂質 10.7g 食塩 1.6g
昼食	御飯 焼き肉風 おくらの胡麻和え あんかけ豆腐 味噌汁	ゆかり御飯 鶏南蛮そば いんげんのソテー ちんげん菜の わさび和え	御飯 エビフライ こまつ菜の中華炒め だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 牛肉の有馬煮 ブロッコリーの 菜種和え なすの田楽 すまし汁	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 鱈の野菜あんかけ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	三色丼 きゃべつの おかかマヨ和え きんぴらごぼう 味噌汁
	11kcal - 588kcal 蛋白質 18.6g 脂質 23.5g 食塩 2.7g	11kcal - 539kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.4g 食塩 3.6g	11kcal - 602kcal 蛋白質 21g 脂質 19.9g 食塩 3g	11kcal - 610kcal 蛋白質 18.5g 脂質 22.9g 食塩 3.3g	11kcal - 666kcal 蛋白質 15.3g 脂質 27.5g 食塩 3.1g	11kcal - 556kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.6g 食塩 4g	11kcal - 593kcal 蛋白質 22.9g 脂質 22g 食塩 4.2g
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 メンチカツ かぼちゃの煮物 もやしの酢の物 味噌汁	御飯 お好み焼き なすのお浸し 味噌汁 うぐいす煮豆	御飯 鶏肉の照り焼き (梅風味) しゅんぎくの煮浸し カリフラワーのサラダ 味噌汁	御飯 赤魚のソテー 揚げ出し豆腐 しろなのお浸し 味噌汁	御飯 カニ玉 さと芋の煮物 ちんげん菜の ポン酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉の香草パン粉焼き なすの ドレッシング和え こまつ菜の煮浸し 味噌汁	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 - 540kcal 蛋白質 14.9g 脂質 12.1g 食塩 3.5g	11kcal - 676kcal 蛋白質 22g 脂質 29.7g 食塩 4.2g	11kcal - 580kcal 蛋白質 23.9g 脂質 21.6g 食塩 3.3g	11kcal - 541kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.4g 食塩 3g	11kcal - 507kcal 蛋白質 20g 脂質 12g 食塩 3.6g	11kcal - 629kcal 蛋白質 25.2g 脂質 23.7g 食塩 3.5g	11kcal - 565kcal 蛋白質 18.5g 脂質 18.4g 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。



Plant to Create
heartfull carefood service



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	あんぱん オムレツ カリフラワー添え 牛乳	中華雑炊 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ 牛乳	ベジロール人参& 黒糖ロール 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め 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	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 野菜のソース炒め かぼちゃサラダ コーヒー牛乳	全粥 肉団子 野菜添え 牛乳 のり佃煮
	111kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.1g 食塩 1.2g	111kcal 蛋白質 12.7g 脂質 10.7g 食塩 1.4g	111kcal 蛋白質 10.3g 脂質 11.3g 食塩 1.5g	111kcal 蛋白質 12g 脂質 9g 食塩 1.7g	111kcal 蛋白質 14.6g 脂質 22.8g 食塩 1.7g	111kcal 蛋白質 11g 脂質 12.7g 食塩 2.7g	111kcal 蛋白質 12.6g 脂質 11.2g 食塩 1.2g
昼食	御飯 揚げ鶏の香味だれ ビーフンの炒め物 いんげんの ピーナツ和え 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草の柚子風味 さと芋のそぼろ煮 味噌汁	炊き込み御飯 卵とじうどん はくさいの青じそ和え 金時煮豆	御飯 天ぷら盛り合わせ ひじきの煮物 おくらの胡麻和え 味噌汁	御飯 肉じゃが きゃべつの昆布和え とうがんの 生姜あんかけ 味噌汁	豚丼 もやしの酢の物 こまつ菜の煮浸し 味噌汁	菜飯 冷やしとろろそば 厚揚げとしろなの煮物 温泉玉子
	111kcal 蛋白質 25.2g 脂質 25.2g 食塩 3.9g	111kcal 蛋白質 23.5g 脂質 4.9g 食塩 3.2g	111kcal 蛋白質 16.8g 脂質 7.1g 食塩 4g	111kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13.2g 食塩 3.4g	111kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14g 食塩 3.2g	111kcal 蛋白質 16.8g 脂質 20.5g 食塩 3.2g	111kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.3g 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 肉豆腐 こまつ菜のソテー だいこんの梅和え 味噌汁	御飯 豚肉の五目野菜炒め ブロッコリーの あんかけ なすのポン酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き しろなの錦糸和え がんもの煮物 すまし汁	御飯 豚肉と野菜の ケチャップ炒め こまつ菜のおかか和え かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 鯖の竜田揚げ なすのごま油炒め しゅんぎくの湯葉和え 味噌汁	御飯 タンドリーチキン 切干大根の煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁	御飯 カレイの煮付け ちんげん菜の ツナマヨ和え れんこんの甘辛炒め 味噌汁
	111kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.8g 食塩 3.4g	111kcal 蛋白質 16.8g 脂質 21.4g 食塩 2.8g	111kcal 蛋白質 25.1g 脂質 27.5g 食塩 3.8g	111kcal 蛋白質 18.7g 脂質 21.7g 食塩 3.7g	111kcal 蛋白質 20.3g 脂質 29g 食塩 3g	111kcal 蛋白質 24.2g 脂質 16.8g 食塩 4g	111kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.7g 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がございます。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
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	黒糖食パン かにかまロール ブロッコリー添え 牛乳	わかめ雑炊 野菜の オイスターソース炒め 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 スパゲティサラダ 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	クリームエスカルゴ 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め かぼちゃサラダ 牛乳	ちりめん雑炊 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
	1食分 - 308kcal 蛋白質 13.2g 脂質 11.6g 食塩 1.4g	1食分 - 361kcal 蛋白質 12g 脂質 15.4g 食塩 2.4g	1食分 - 391kcal 蛋白質 10.8g 脂質 21.1g 食塩 1.4g	1食分 - 355kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10g 食塩 2.1g	1食分 - 316kcal 蛋白質 11.1g 脂質 14.4g 食塩 1.3g	1食分 - 341kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.9g 食塩 2.5g	1食分 - 342kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10.4g 食塩 1.3g
昼食	♪父の日♪ 生姜御飯 <i>いんげんフライ</i> <i>ミルフィーユとわか</i> やみつききゅうり 冷奴 そうめんの味噌汁	御飯 すき焼き煮 春雨の酢の物 いんげんのソテー 味噌汁	御飯 回鍋肉 ブロッコリーの 中華和え シューマイ 中華スープ	御飯 鯖の利休焼き 卵の花 しゅんぎくの錦糸和え 味噌汁	ゆかり御飯 焼きそば 厚揚げとちんげん菜の 煮物 味噌汁 フルーツ	御飯 筑前煮 こまつ菜の炒め物 カリフラワーの 甘酢和え 味噌汁	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
	1食分 - 646kcal 蛋白質 23.7g 脂質 21.4g 食塩 3.7g	1食分 - 620kcal 蛋白質 19.5g 脂質 21.8g 食塩 3.1g	1食分 - 618kcal 蛋白質 18.6g 脂質 27.4g 食塩 3.3g	1食分 - 547kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.3g 食塩 3.7g	1食分 - 582kcal 蛋白質 17.5g 脂質 17.5g 食塩 3.8g	1食分 - 536kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.9g 食塩 3.3g	1食分 - 588kcal 蛋白質 13.9g 脂質 21.8g 食塩 2.6g
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 なすの ドレッシング和え かぼちゃの バターソテー 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き カレー風味 マカロニサラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	御飯 かにクリームコロッケ じゃが芋のそぼろ煮 しろなのお浸し 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 きゃべつの おかかマヨ和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 和風オムレツ おくらの胡麻和え なすの煮物 味噌汁	御飯 たらのフライ 高野豆腐の含め煮 もやしの辛子和え 味噌汁	御飯 ハンバーグ おろしポン酢がけ ブロッコリーの 竹輪マヨ和え きんぴらごぼう 味噌汁
	1食分 - 560kcal 蛋白質 17g 脂質 18.4g 食塩 3.8g	1食分 - 631kcal 蛋白質 24.6g 脂質 24.4g 食塩 2.9g	1食分 - 626kcal 蛋白質 14.1g 脂質 20.7g 食塩 3.3g	1食分 - 609kcal 蛋白質 19.3g 脂質 21g 食塩 3.7g	1食分 - 604kcal 蛋白質 24g 脂質 18.7g 食塩 3.3g	1食分 - 608kcal 蛋白質 25g 脂質 17.7g 食塩 3.9g	1食分 - 610kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.4g 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。





サラサ八尾



献立表



	日	月	火	水	木
	26	27	28	29	30
朝食	りんりんりんご オムレツ カリフラワー添え 牛乳	菜粥 野菜のカレーソテー マカロニサラダ 牛乳	ミニいちご食パン& 北海道ミルク 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 ちんげん菜の和え物 牛乳 梅びしお	抹茶ツイスト ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳
	エネルギー 413kcal 蛋白質 16.8g 脂質 17.7g 食塩 1.9g	エネルギー 358kcal 蛋白質 12.2g 脂質 14.8g 食塩 2.1g	エネルギー 345kcal 蛋白質 11.2g 脂質 13.2g 食塩 1.8g	エネルギー 336kcal 蛋白質 12g 脂質 9g 食塩 1.7g	エネルギー 418kcal 蛋白質 14.3g 脂質 22.5g 食塩 1.6g
昼食	御飯 鯖の塩焼き ちんげん菜の胡麻和え ひじきの煮物 味噌汁	散らし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の 辛子マヨ和え 赤だし 漬物	御飯 ポトフ カリフラワーの オーロラソースかけ いんげんの卵ソテー	わかめ御飯 冷やし中華 はくさいの即席漬 肉団子	御飯 牛肉の甘辛炒め がんもの煮物 きゃべつの酢の物 味噌汁
	エネルギー 523kcal 蛋白質 20g 脂質 19.8g 食塩 3.5g	エネルギー 492kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12g 食塩 4.6g	エネルギー 513kcal 蛋白質 18.9g 脂質 16g 食塩 2.3g	エネルギー 532kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.9g 食塩 2.6g	エネルギー 621kcal 蛋白質 18.4g 脂質 25.2g 食塩 3.1g
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 なすのあんかけ おくらのおかか和え すまし汁	御飯 鶏肉の塩麹炒め 春雨サラダ こまつ菜の煮浸し 味噌汁	御飯 豚肉の照り焼き しゅんぎくの ポン酢和え さと芋のあんかけ 味噌汁	御飯 鱈のフライ ブロッコリーのサラダ 切干大根の煮物 味噌汁	御飯 親子煮 しろなの胡麻和え もやしのカレー炒め 味噌汁
	エネルギー 491kcal 蛋白質 13.2g 脂質 14g 食塩 2.7g	エネルギー 603kcal 蛋白質 24.7g 脂質 18.9g 食塩 4.1g	エネルギー 642kcal 蛋白質 18.9g 脂質 27.1g 食塩 2.8g	エネルギー 662kcal 蛋白質 20.2g 脂質 30.3g 食塩 2.5g	エネルギー 520kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.6g 食塩 3.3g



※ 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。



PlanttoCreate
heartfull carefood service