



# 献立表



サラサ八尾

		金	土
		1	2
朝食		かに雑炊 野菜のソース炒め スパゲティサラダ 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食分 - 359kcal 蛋白質 11g 脂質 12.7g 食塩 2.7g	1食分 - 394kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.6g 食塩 1.6g
昼食		♪お祝い膳♪ 赤飯 赤魚の西京焼き 焼きなす バンバンジー風サラダ とうがん汁	ふりかけ御飯 きつねうどん ちんげん菜とツナの炒め物 金時煮豆
		1食分 - 491kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.2g 食塩 3.4g	1食分 - 516kcal 蛋白質 16g 脂質 16.4g 食塩 3.8g
3時		おやつ	おやつ
夕食		御飯 チキンカツ いんげんのマヨネーズ和え 豆腐の高菜炒め 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め だいこんとわかめの酢の物 高野豆腐の含め煮 味噌汁
		1食分 - 673kcal 蛋白質 24.2g 脂質 28.8g 食塩 3.3g	1食分 - 611kcal 蛋白質 17.7g 脂質 26.4g 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。





# 献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	黒糖食パン かにかまロール ブロッコリー添え 牛乳	中華雑炊 野菜の オイスターソース炒め ポテトサラダ 牛乳	カスタードロール & ベジロール 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 野菜とベーコンの ソテー かぼちゃサラダ 牛乳 梅びしお	ストロベリーツイスト 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 牛乳	きつね雑炊 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 295kcal 蛋白質 13.3g 脂質 10g 食塩 1.5g	エネルギー 332kcal 蛋白質 11.1g 脂質 11.7g 食塩 1.9g	エネルギー 394kcal 蛋白質 10.8g 脂質 19.5g 食塩 1.1g	エネルギー 384kcal 蛋白質 10.1g 脂質 14.5g 食塩 1.5g	エネルギー 357kcal 蛋白質 13.1g 脂質 16.1g 食塩 1.8g	エネルギー 366kcal 蛋白質 12.7g 脂質 12.6g 食塩 2.6g	エネルギー 354kcal 蛋白質 14.1g 脂質 11.3g 食塩 1.3g
昼食	御飯 肉じゃが おくらの胡麻和え もやしのソテー 味噌汁	チキンライス ピーマンの卵ソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ	御飯 天ぷら盛り合わせ れんこんの甘辛炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	御飯 八宝菜 ちんげん菜のナムル シューマイ 中華スープ	♪たなばた♪ 枝豆ごはん 七夕そうめん 鶏天 抹茶ようかん	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	御飯 タラ カジキマグロのフライ とうがんの 生姜あんかけ いんげんの 胡麻マヨ和え 味噌汁
	エネルギー 532kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.6g 食塩 3.4g	エネルギー 484kcal 蛋白質 15.3g 脂質 16.1g 食塩 1.8g	エネルギー 542kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.6g 食塩 3.6g	エネルギー 565kcal 蛋白質 18.5g 脂質 18.4g 食塩 3.6g	エネルギー 566kcal 蛋白質 25.8g 脂質 12.1g 食塩 4.4g	エネルギー 550kcal 蛋白質 14.6g 脂質 17.6g 食塩 2.3g	エネルギー 568kcal 蛋白質 14.4g 脂質 21.2g 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 照り焼きハンバーグ さと芋の煮物 しろなのわさび和え 味噌汁	御飯 厚揚げの五目あんかけ 春雨の酢の物 こまつ菜のごま油炒め 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの 胡麻和え ひじきの煮物 味噌汁	御飯 スペイン風オムレツ もやしの辛子和え なすの煮物 味噌汁	御飯 カレーの バター醤油焼き こまつ菜の煮浸し だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 豚肉の五目野菜炒め がんもの煮物 しろなのポン酢和え 味噌汁	御飯 肉豆腐 ちんげん菜のお浸し じゃが芋とコーンの バターソテー 味噌汁
	エネルギー 617kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.7g 食塩 3.9g	エネルギー 582kcal 蛋白質 19.5g 脂質 20.1g 食塩 3.2g	エネルギー 561kcal 蛋白質 24.8g 脂質 18.3g 食塩 3.1g	エネルギー 613kcal 蛋白質 26.2g 脂質 21.5g 食塩 4.2g	エネルギー 486kcal 蛋白質 21.5g 脂質 8.9g 食塩 3.1g	エネルギー 543kcal 蛋白質 17.6g 脂質 21.6g 食塩 2.8g	エネルギー 603kcal 蛋白質 24g 脂質 22.7g 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。





# 献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	季節のジャムパン 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 ポテトサラダ 牛乳	季節のミニ食パン& 練乳いちご 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 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	味噌雑炊 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 381kcal 蛋白質 13.2g 脂質 11.7g 食塩 1.3g	エネルギー 363kcal 蛋白質 13.4g 脂質 14.9g 食塩 1.8g	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 397kcal 蛋白質 12.9g 脂質 20.1g 食塩 1.5g	エネルギー 367kcal 蛋白質 10.2g 脂質 13.8g 食塩 2.5g	エネルギー 396kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.8g 食塩 1.5g
昼食	ふりかけ御飯 焼きそば なすの煮浸し 味噌汁 フルーツ	木の葉丼 いんげんの おかかマヨ和え れんこんのバター炒め 味噌汁	御飯 たらの野菜あんかけ ほうれん草の柚子風味 かぼちゃの煮物 味噌汁	散らし寿司 春雨サラダ さと芋の煮物 赤だし 漬物	御飯 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き いんげんの胡麻和え ひじきの煮物 すまし汁	菜飯 冷やしぶっかけ おろしそば 大豆煮豆 はくさいの和え物	御飯 豚肉と野菜の スタミナ炒め しろなの煮浸し カリフラワーの 甘酢和え 味噌汁
	エネルギー 601kcal 蛋白質 16.7g 脂質 19.8g 食塩 3.3g	エネルギー 532kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.7g 食塩 4.2g	エネルギー 458kcal 蛋白質 21.4g 脂質 4.3g 食塩 3.5g	エネルギー 490kcal 蛋白質 17.6g 脂質 8.9g 食塩 4.6g	エネルギー 605kcal 蛋白質 23.1g 脂質 25.1g 食塩 3.6g	エネルギー 508kcal 蛋白質 18.4g 脂質 8.5g 食塩 3.1g	エネルギー 588kcal 蛋白質 18.2g 脂質 22g 食塩 2.7g
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 鶏肉の香草パン粉焼き 高野豆腐の含め煮 しろなのピーナツ和え 味噌汁	御飯 とんかつ ちんげん菜の 酢味噌和え 切干大根の煮物 すまし汁	御飯 筑前煮 おくらの胡麻和え もやしの酢の物 味噌汁	御飯 麻婆なす 中華風冷奴 ブロッコリーの和え物 中華スープ	御飯 牛肉の柳川風煮 だいこんの酢の物 こまつ菜の バター醤油炒め 味噌汁	御飯 鶏肉のクリームソース しゅんぎくの胡麻和え とうがんの中華煮 味噌汁	御飯 鯖の煮付け じゃが芋の カレーソテー おくらのおかか和え 味噌汁
	エネルギー 606kcal 蛋白質 27g 脂質 21.8g 食塩 3.4g	エネルギー 591kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.2g 食塩 3.9g	エネルギー 499kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.1g 食塩 3.4g	エネルギー 527kcal 蛋白質 16.8g 脂質 21.9g 食塩 2.6g	エネルギー 526kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.7g 食塩 3.5g	エネルギー 637kcal 蛋白質 27.4g 脂質 23.1g 食塩 5.5g	エネルギー 563kcal 蛋白質 20g 脂質 20.3g 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	木	金	土
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	あんぱん 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 マカロニサラダ 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	中華雑炊 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 肉団子 野菜添え 牛乳 のり佃煮
	111kcal 蛋白質 13.8g 脂質 12.5g 食塩 1g	111kcal 蛋白質 12.2g 脂質 15.5g 食塩 2.4g	111kcal 蛋白質 11.5g 脂質 17.7g 食塩 1.3g	111kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10g 食塩 2.1g	111kcal 蛋白質 13.4g 脂質 16.4g 食塩 1.9g	111kcal 蛋白質 11.2g 脂質 7.9g 食塩 1.9g	111kcal 蛋白質 12.6g 脂質 11.2g 食塩 1.2g
昼食	御飯 鶏肉の唐揚げ こまつ菜の炒め物 なすの青じそ和え 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	御飯 豚肉の生姜炒め さと芋の煮物 しゅんぎくの湯葉和え 味噌汁	御飯 タンドリーチキン なすの煮物 おくらの胡麻和え 味噌汁	御飯 カレーの煮付け さつま芋のバター焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 コロッケ だいこんの旨煮 ちんげん菜の柚子風味 味噌汁	♪土用の丑の日♪ うなぎ丼 ミニそうめん きゅうりの甘酢和え 赤だし
	111kcal 蛋白質 22.6g 脂質 28.6g 食塩 3.7g	111kcal 蛋白質 13.8g 脂質 21.4g 食塩 2.7g	111kcal 蛋白質 17.2g 脂質 23.7g 食塩 2.9g	111kcal 蛋白質 23.7g 脂質 24.8g 食塩 3.9g	111kcal 蛋白質 20.9g 脂質 5.6g 食塩 3g	111kcal 蛋白質 13.5g 脂質 20.2g 食塩 3.4g	111kcal 蛋白質 30g 脂質 20.1g 食塩 5.5g
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 回鍋肉 厚揚げの生姜焼き いんげんの中華和え 中華スープ	御飯 和風オムレツ ちんげん菜の煮浸し 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ きのこソース 切干大根の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	御飯 エビフライとホタテ 野菜のフライ しろなとツナの 昆布和え 味噌汁 金時煮豆	御飯 豚肉のケチャップ炒め 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの カニカマ和え 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 いんげんのソテー カリフラワーの マヨネーズ和え 味噌汁	御飯 牛肉のソテー ポン酢がけ とうがんのうすくず煮 しろなの辛子和え 味噌汁
	111kcal 蛋白質 19.6g 脂質 29g 食塩 2.8g	111kcal 蛋白質 23.6g 脂質 17.4g 食塩 3.5g	111kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.7g 食塩 3.7g	111kcal 蛋白質 27g 脂質 17.8g 食塩 2.3g	111kcal 蛋白質 20.3g 脂質 24.8g 食塩 4.5g	111kcal 蛋白質 23.3g 脂質 19.6g 食塩 4.3g	111kcal 蛋白質 17.5g 脂質 24.7g 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
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	黒糖食パン 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 スパゲティサラダ 牛乳	ミルク食パン& ショコラロール 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	クリームエスカルゴ ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 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
	1食分 - 308kcal 蛋白質 13.8g 脂質 10.6g 食塩 1.7g	1食分 - 350kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.6g 食塩 2.1g	1食分 - 344kcal 蛋白質 9.5g 脂質 15.7g 食塩 1.5g	1食分 - 336kcal 蛋白質 12g 脂質 9g 食塩 1.7g	1食分 - 375kcal 蛋白質 12.3g 脂質 20.8g 食塩 1.1g	1食分 - 387kcal 蛋白質 12.1g 脂質 15.5g 食塩 2.9g	1食分 - 396kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.8g 食塩 1.5g
昼食	御飯 豆腐チャンプルー れんこんの胡麻味噌煮 すまし汁 うぐいす煮豆	御飯 揚げ鶏の香味だれ ピーマンの炒め煮 なすの ドレッシング和え 味噌汁	わかめ御飯 冷やし中華 ブロッコリーの 中華炒め フルーツ	御飯 鯖の味噌煮 きゃべつの酢の物 さと芋の煮物 すまし汁	御飯 天ぷら盛り合わせ きんぴらごぼう ほうれん草の柚子風味 味噌汁	ゆかり御飯 サラダうどん こまつ菜と豚肉の 炒め物 味噌汁	御飯 すき焼き煮 だいこんの酢の物 おくらの胡麻和え 味噌汁
	1食分 - 616kcal 蛋白質 22.6g 脂質 20.8g 食塩 3.7g	1食分 - 658kcal 蛋白質 24.4g 脂質 26.2g 食塩 3.7g	1食分 - 560kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.9g 食塩 2.4g	1食分 - 546kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17.3g 食塩 3.4g	1食分 - 531kcal 蛋白質 16g 脂質 14.3g 食塩 3.2g	1食分 - 507kcal 蛋白質 15.3g 脂質 17.8g 食塩 5.3g	1食分 - 571kcal 蛋白質 19.5g 脂質 18.8g 食塩 3g
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 赤魚の煮付け しゅんぎくの湯葉和え ピーマンの炒め物 味噌汁	御飯 カニ玉 高野豆腐の含め煮 ちんげん菜の生姜和え 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き しろなの胡麻和え とうがんの 柚子風味あん 味噌汁	御飯 豚肉と厚揚げの オイスターソース炒め ひじきの煮物 おくらのおかか和え 味噌汁	御飯 肉団子と白菜の クリームシチュー カリフラワーの サワークラフト ピーマンのソテー	御飯 鶏肉の塩麴炒め いんげんの ピーナツ和え がんもの煮物 味噌汁	御飯 たらのフライ なすの煮物 ちんげん菜のお浸し 味噌汁
	1食分 - 451kcal 蛋白質 20.1g 脂質 5.9g 食塩 3.6g	1食分 - 515kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.7g 食塩 4.1g	1食分 - 552kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.5g 食塩 3.3g	1食分 - 553kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18g 食塩 3.4g	1食分 - 612kcal 蛋白質 15.7g 脂質 21.2g 食塩 3.6g	1食分 - 602kcal 蛋白質 27.7g 脂質 21.4g 食塩 3.5g	1食分 - 695kcal 蛋白質 23.3g 脂質 25.9g 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。





# 献立表



サラサ八尾

	日	
	31	
朝食	りんりんりんご かにかまロール いんげん添え 牛乳	
	エネルギー 397kcal 蛋白質 16g 脂質 16.7g 食塩 1.8g	
昼食	御飯 鶏肉の マヨマスタード焼き 春雨のごま酢和え しろなの煮浸し 味噌汁	
	エネルギー 595kcal 蛋白質 22.3g 脂質 22.4g 食塩 3.3g	
3時	おやつ	
夕食	御飯 ロールキャベツ もやしのカレー炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁	
	エネルギー 533kcal 蛋白質 18.2g 脂質 16.4g 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。

