



献立表



サラサ八尾

	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6
朝食		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	ミニいちご食パン& 北海道ミルク 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 野菜のマヨ醤油炒め マカロニサラダ 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 ポテトサラダ 牛乳	ちりめん雑炊 はんぺんと野菜の 炒め物 かぼちゃサラダ コーヒー牛乳	全粥 炒り卵 野菜添え 牛乳 のり佃煮
		1日分 353kcal 蛋白質 12.6g 脂質 13.6g 食塩 2.5g	1日分 401kcal 蛋白質 12.3g 脂質 19.6g 食塩 2g	1日分 384kcal 蛋白質 10.1g 脂質 14.5g 食塩 1.5g	1日分 371kcal 蛋白質 13.2g 脂質 17.4g 食塩 1.8g	1日分 341kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.9g 食塩 2.5g	1日分 353kcal 蛋白質 14.2g 脂質 11.5g 食塩 1.2g
昼食		♪お祝い膳♪ 赤飯 鯉の彩り南蛮 ゴーヤの卵炒め 焼きなすとみょうがの 味噌汁 漬物 フルーツポンチ	夏野菜カレー コールスローサラダ 福神漬 フルーツ	御飯 鶏肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁	いなり寿司 山菜そば しろなの柚子風味 甘酢生姜	御飯 肉じゃが きゃべつとわかめの 酢の物 なすの胡麻油炒め 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め いんげんの胡麻和え 切干大根の煮物 味噌汁
		1日分 601kcal 蛋白質 24g 脂質 15.6g 食塩 4.5g	1日分 539kcal 蛋白質 13.9g 脂質 16.8g 食塩 2.3g	1日分 529kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.8g 食塩 3g	1日分 505kcal 蛋白質 20g 脂質 12.2g 食塩 4.7g	1日分 543kcal 蛋白質 13.9g 脂質 16.5g 食塩 3g	1日分 613kcal 蛋白質 17.6g 脂質 24.9g 食塩 2.8g
3時		おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	
夕食		御飯 八宝菜 中華風冷奴 ちんげん菜の和え物 中華スープ	御飯 牛肉の柳川風煮 カリフラワーの 甘酢和え こまつ菜のソテー 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 ちんげん菜の胡麻和え すまし汁 うぐいす煮豆	御飯 鶏肉の唐揚げ さと芋の煮物 おくらのポン酢和え 味噌汁	御飯 カレイのムニエル とうがんの水晶煮 こまつ菜の わさびマヨ和え 味噌汁	御飯 かにクリームコロッケ ちんげん菜の錦糸和え 大豆の煮物 味噌汁
		1日分 540kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.9g 食塩 3.7g	1日分 539kcal 蛋白質 19.2g 脂質 17.4g 食塩 3.5g	1日分 494kcal 蛋白質 13.1g 脂質 12.2g 食塩 2.7g	1日分 639kcal 蛋白質 23.1g 脂質 24.1g 食塩 3.5g	1日分 596kcal 蛋白質 21.8g 脂質 19.6g 食塩 3.9g	1日分 702kcal 蛋白質 17.3g 脂質 23.3g 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。



サラサ八尾



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	黒糖食パン オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	中華雑炊 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 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	ストロベリーツイスト ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳	菜粥 野菜のソース炒め ポテトサラダ 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 - 322kcal 蛋白質 13.9g 脂質 12.3g 食塩 1.6g	1食分 - 337kcal 蛋白質 12.5g 脂質 12.5g 食塩 1.3g	1食分 - 330kcal 蛋白質 10g 脂質 12.2g 食塩 1.3g	1食分 - 336kcal 蛋白質 12g 脂質 9g 食塩 1.7g	1食分 - 414kcal 蛋白質 14.4g 脂質 22.6g 食塩 2g	1食分 - 359kcal 蛋白質 10.4g 脂質 12.7g 食塩 3.1g	1食分 - 396kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.8g 食塩 1.5g
昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の含め煮 はくさいの青じそ和え 味噌汁	他人丼 ちんげん菜の辛子和え ミニそうめん 味噌汁	御飯 鯖の煮付け ほうれん草の湯葉和え さつま芋のバター焼き 味噌汁	御飯 ハンバーグ しろなの胡麻和え なすの煮物 味噌汁	♪山の日♪ 炊き込み御飯 豚肉のスタミナ炒め 野菜の天ぷら 味噌汁 ゼリー	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 いんげんの胡麻和え ひじきの煮物 味噌汁	御飯 カレーうどん ブロッコリーの和え物 金時煮豆
	1食分 - 554kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19g 食塩 3.2g	1食分 - 578kcal 蛋白質 21.8g 脂質 18.2g 食塩 4.8g	1食分 - 570kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.3g 食塩 2.8g	1食分 - 636kcal 蛋白質 22.1g 脂質 21.4g 食塩 4g	1食分 - 611kcal 蛋白質 18.8g 脂質 29.5g 食塩 2.6g	1食分 - 538kcal 蛋白質 18.5g 脂質 16.1g 食塩 3.1g	1食分 - 534kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16.9g 食塩 2.8g
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 豚肉の冷しゃぶサラダ だいこんのうすくず煮 こまつ菜のお浸し 味噌汁	御飯 エビフライ がんもの煮物 しろなのポン酢和え 味噌汁	御飯 回鍋肉 シューマイ おくらの中華和え 中華スープ	御飯 鶏肉の治部煮 きゃべつとかにかまの酢の物 ブロッコリーのマヨネーズ和え 味噌汁	御飯 たらのムニエル トマトソース カリフラワーのサワークラフト こまつ菜のソテー コンソメスープ	御飯 肉豆腐 しろなの生姜和え れんこんのバター炒め 味噌汁	御飯 赤魚の竜田揚げ ちんげん菜のピーナツ和え さと芋の煮物 味噌汁
	1食分 - 565kcal 蛋白質 16.3g 脂質 22.7g 食塩 3.5g	1食分 - 611kcal 蛋白質 28.2g 脂質 19.3g 食塩 3.1g	1食分 - 604kcal 蛋白質 17.4g 脂質 26.4g 食塩 3.2g	1食分 - 542kcal 蛋白質 22.8g 脂質 15.2g 食塩 4.1g	1食分 - 539kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.6g 食塩 2.4g	1食分 - 616kcal 蛋白質 24.3g 脂質 22.8g 食塩 3.3g	1食分 - 534kcal 蛋白質 20.9g 脂質 14.5g 食塩 2.5g

※ 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、よろしくお願ひ致します。



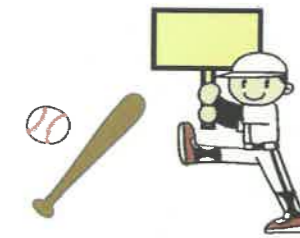
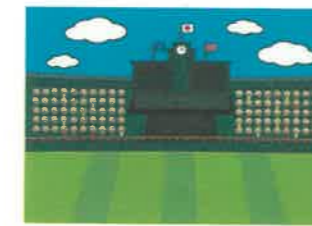
Plan Do Create
heartfull carefood service



サラサ八尾



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	季節のジャムパン 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 オイスターソース炒め スパゲティサラダ 牛乳	季節のミニ食パン& 練乳いちご ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ コーヒー牛乳	全粥 目玉焼き ブロッコリーの和え物 牛乳 梅びしお	黒糖食パン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 牛乳	わかめ雑炊 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食時 - 367kcal 蛋白質 12.4g 脂質 11g 食塩 1.1g	1食時 - 393kcal 蛋白質 14.1g 脂質 18.4g 食塩 2.3g	1食時 - 411kcal 蛋白質 12.1g 脂質 20.5g 食塩 1.6g	1食時 - 355kcal 蛋白質 13.7g 脂質 10g 食塩 2.1g	1食時 - 331kcal 蛋白質 12g 脂質 12.8g 食塩 1.7g	1食時 - 335kcal 蛋白質 10.6g 脂質 9.8g 食塩 2.7g	1食時 - 353kcal 蛋白質 14.2g 脂質 11.5g 食塩 1.2g
昼食	御飯 豆腐ハンバーグ きのこソース なすの味噌炒め おくらの胡麻和え すまし汁	御飯 鶏肉の塩麹炒め とうがんの 柚子風味あん ちんげん菜のお浸し 味噌汁	ふりかけ御飯 焼きそば しろなとツナの煮物 味噌汁 フルーツ	御飯 タラ カジキマグロのフライ こまつ菜のポン酢和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 牛肉と野菜の オイスターソース炒め ちんげん菜の胡麻和え 切干大根の煮物 味噌汁	御飯 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の湯葉和え きんぴらごぼう 味噌汁	散らし寿司 揚げ出し豆腐 いんげんの辛子和え 赤だし 漬物
	1食時 - 591kcal 蛋白質 19.3g 脂質 19.4g 食塩 4g	1食時 - 555kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.9g 食塩 4.1g	1食時 - 582kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19.9g 食塩 3.5g	1食時 - 517kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.3g 食塩 3g	1食時 - 599kcal 蛋白質 20.7g 脂質 23.9g 食塩 3.3g	1食時 - 542kcal 蛋白質 16.3g 脂質 14g 食塩 3.6g	1食時 - 485kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12g 食塩 4.3g
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 牛肉の甘辛炒め だいこんの酢の物 こまつ菜の煮浸し 味噌汁	御飯 カレーの煮付け カリフラワーの マヨネーズ和え きゃべつの カレーソテー 味噌汁	御飯 チキンピカタ ジャーマンポテト いんげんの ドレッシング和え コンソメスープ	御飯 厚揚げの五目あんかけ 春雨サラダ なすの中華炒め 味噌汁	御飯 和風オムレツ はくさいの煮浸し カリフラワーの 甘酢和え 味噌汁	御飯 筑前煮 ブロッコリーの 生姜和え もやしのソテー 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の ケチャップ炒め かぼちゃの煮物 しろなのおかか和え 味噌汁
	1食時 - 603kcal 蛋白質 16.6g 脂質 23.1g 食塩 3.5g	1食時 - 469kcal 蛋白質 21g 脂質 11.5g 食塩 2.9g	1食時 - 629kcal 蛋白質 25.3g 脂質 24.2g 食塩 1.6g	1食時 - 657kcal 蛋白質 19.1g 脂質 29g 食塩 2.7g	1食時 - 591kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16.6g 食塩 3.4g	1食時 - 522kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.9g 食塩 4.2g	1食時 - 635kcal 蛋白質 18.3g 脂質 25.4g 食塩 3.7g

※ 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、よろしくごお願い致します。



Plan Do Create
heartfull carefood service



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	あんぱん オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	菜粥 野菜のカレーソテー かぼちゃサラダ 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 野菜のマヨ醤油炒め スパゲティサラダ 牛乳 梅びしお	はちみつプンプン 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 ポテトサラダ 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1食 - 371kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.2g 食塩 1.2g	1人1食 - 352kcal 蛋白質 11.8g 脂質 14.4g 食塩 1.7g	1人1食 - 338kcal 蛋白質 10.2g 脂質 12.2g 食塩 1.5g	1人1食 - 384kcal 蛋白質 10.1g 脂質 14.5g 食塩 1.5g	1人1食 - 428kcal 蛋白質 14.6g 脂質 22.8g 食塩 1.7g	1人1食 - 351kcal 蛋白質 11.7g 脂質 10.9g 食塩 2.8g	1人1食 - 386kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.7g 食塩 1.6g
昼食	ふりかけ御飯 きつねうどん きゃべつと豚肉の 炒め物 うぐいす煮豆	御飯 麻婆豆腐 春雨の胡麻酢和え はくさいの即席漬 中華スープ	御飯 とんかつ ひじきの煮物 いんげんの ピーナツ和え 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 鶏肉のクリームソース ほうれん草の生姜和え さつま芋の胡麻油炒め 味噌汁	わかめ御飯 冷やし中華 とうがんの そばろあんかけ フルーツ	御飯 赤魚の煮付け かぼちゃの バターソテー きゃべつとわかめの 酢の物 味噌汁
	1人1食 - 504kcal 蛋白質 15g 脂質 13.9g 食塩 3.3g	1人1食 - 508kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.2g 食塩 2.6g	1人1食 - 606kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.3g 食塩 3.6g	1人1食 - 593kcal 蛋白質 13.6g 脂質 21.4g 食塩 2.7g	1人1食 - 679kcal 蛋白質 26.2g 脂質 23.2g 食塩 5.3g	1人1食 - 535kcal 蛋白質 16.6g 脂質 7.6g 食塩 2.8g	1人1食 - 438kcal 蛋白質 19g 脂質 5.3g 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 揚げ鶏の香味だれ 高野豆腐の含め煮 ちんげん菜の胡麻和え 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き さと芋の煮物 ほうれん草の柚子風味 味噌汁	御飯 カニ玉 なすのそばろ煮 こまつ菜のわさび和え 味噌汁	御飯 たらの野菜あんかけ しろなのおかか和え れんこんの胡麻味噌煮 すまし汁	御飯 豚肉の五目野菜炒め がんもの煮物 おくらのポン酢和え 味噌汁	御飯 すき焼き煮 いんげんのソテー もやしと昆布の 甘酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き なすの煮物 しろなの胡麻和え すまし汁
	1人1食 - 598kcal 蛋白質 25.5g 脂質 20g 食塩 4g	1人1食 - 546kcal 蛋白質 20.5g 脂質 20.1g 食塩 3.2g	1人1食 - 534kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.4g 食塩 3.5g	1人1食 - 494kcal 蛋白質 20g 脂質 10.3g 食塩 3.3g	1人1食 - 548kcal 蛋白質 17.7g 脂質 21.5g 食塩 2.8g	1人1食 - 583kcal 蛋白質 19.7g 脂質 20.2g 食塩 2.8g	1人1食 - 605kcal 蛋白質 23.4g 脂質 25.3g 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。



Plan Do Create
heartfull carefood service



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水
	28	29	30	31
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え 牛乳	味噌雑炊 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 厚焼たまご ちんげん菜の和え物 牛乳 梅びしお
	<small>エネルギー 294kcal 蛋白質 13g 脂質 9.9g 食塩 1.5g</small>	<small>エネルギー 363kcal 蛋白質 12.6g 脂質 14.7g 食塩 2g</small>	<small>エネルギー 404kcal 蛋白質 10.6g 脂質 22.1g 食塩 1.3g</small>	<small>エネルギー 336kcal 蛋白質 12g 脂質 9g 食塩 1.7g</small>
昼食	御飯 焼き肉風 ブロッコリーの あんかけ カレー風味 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ いんげんのソテー なすの和え物 味噌汁	御飯 豆腐チャンプルー さと芋の煮物 おくらの柚子風味 味噌汁	ゆかり御飯 冷やしぶっかけ おろしそば 大豆の煮物 きゃべつのおかか和え
	<small>エネルギー 664kcal 蛋白質 19g 脂質 28.4g 食塩 2.5g</small>	<small>エネルギー 669kcal 蛋白質 20.9g 脂質 24.8g 食塩 4.4g</small>	<small>エネルギー 590kcal 蛋白質 23.2g 脂質 20.5g 食塩 3.9g</small>	<small>エネルギー 513kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8.5g 食塩 3.7g</small>
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	御飯 鱈のフライ ちんげん菜の辛子和え 切干大根の煮物 味噌汁	御飯 親子煮 ほうれん草の湯葉和え 春雨の酢の物 味噌汁	御飯 チキンカツ こまつ菜の煮浸し カリフラワーの 甘酢和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの 胡麻和え とうがんの中華煮 味噌汁
	<small>エネルギー 613kcal 蛋白質 20.4g 脂質 25.7g 食塩 2.6g</small>	<small>エネルギー 542kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.4g 食塩 3.6g</small>	<small>エネルギー 621kcal 蛋白質 22.1g 脂質 25g 食塩 3.6g</small>	<small>エネルギー 570kcal 蛋白質 17.3g 脂質 23.4g 食塩 3.2g</small>



※ 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。

