



# 献立表



サラサ八尾

		木	金	土
		1	2	3
朝食		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
		<small>1人分</small> - 324kcal 蛋白質 11g <small>脂質 15.3g 食塩 1.3g</small>	<small>1人分</small> - 342kcal 蛋白質 12g <small>脂質 9.9g 食塩 2.5g</small>	<small>1人分</small> - 356kcal 蛋白質 14.2g <small>脂質 11.5g 食塩 1.2g</small>
昼食		♪お祝い膳♪  赤飯 カレイの五目あんかけ ほうれん草の錦糸和え なすの酢味噌かけ すまし汁 フルーチェ	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  エビフライ きんぴらごぼう  味噌汁  金時煮豆
		<small>1人分</small> - 568kcal 蛋白質 23.3g <small>脂質 11.7g 食塩 4.3g</small>	<small>1人分</small> - 623kcal 蛋白質 18.5g <small>脂質 26.9g 食塩 3.3g</small>	<small>1人分</small> - 638kcal 蛋白質 26g <small>脂質 18.5g 食塩 2.9g</small>
3時		おやつ	おやつ	おやつ
夕食		御飯 肉豆腐  しろなのわさび和え れんこんのバター炒め  味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き  ちんげん菜の炒め物 だいこんの酢の物  味噌汁	御飯 豚肉と野菜の ケチャップ炒め  あんかけ豆腐 おくらの醤油和え  味噌汁
		<small>1人分</small> - 615kcal 蛋白質 24.3g <small>脂質 22.8g 食塩 3.2g</small>	<small>1人分</small> - 578kcal 蛋白質 21.9g <small>脂質 21.1g 食塩 3.5g</small>	<small>1人分</small> - 632kcal 蛋白質 18.8g <small>脂質 25.2g 食塩 3.5g</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。





サラサ八尾



# 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	りんりんりんご オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	かに雑炊 野菜のカレーソテー ポテトサラダ 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 マカロニサラダ 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	抹茶ツイスト ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	わかめ雑炊 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
	1食時 - 411kcal 蛋白質 17.1g 脂質 17.4g 食塩 2g	1食時 - 354kcal 蛋白質 12.8g 脂質 14.4g 食塩 1.8g	1食時 - 353kcal 蛋白質 11.1g 脂質 14.1g 食塩 1.8g	1食時 - 374kcal 蛋白質 10.4g 脂質 12.7g 食塩 1.6g	1食時 - 414kcal 蛋白質 14.3g 脂質 22.5g 食塩 2g	1食時 - 359kcal 蛋白質 10.5g 脂質 12.7g 食塩 3g	1食時 - 339kcal 蛋白質 12.6g 脂質 10.1g 食塩 1.3g
昼食	御飯 ポトフ カリフラワーの サワークラフト ピーマンの卵ソテー	ふりかけ御飯 焼きそば なすのそぼろあん 味噌汁 フルーツ	御飯 鯖の味噌煮 さつま芋のバター焼き きやべつとわかめの 酢の物 すまし汁	御飯 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の柚子風味 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 ブロッコリーの 胡麻和え ひじきの煮物 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	炊き込み御飯 月見そば さと芋の炊き合わせ おやつ
	1食時 - 516kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.1g 食塩 2.3g	1食時 - 605kcal 蛋白質 18.2g 脂質 21g 食塩 3.3g	1食時 - 565kcal 蛋白質 18.1g 脂質 19g 食塩 2.9g	1食時 - 519kcal 蛋白質 18.1g 脂質 13.3g 食塩 3.7g	1食時 - 529kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.1g 食塩 3.1g	1食時 - 666kcal 蛋白質 15.3g 脂質 27.5g 食塩 3.1g	1食時 - 560kcal 蛋白質 21g 脂質 10.3g 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 たらのフライ ちんげん菜の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	御飯 牛肉の柳川風煮 しろなの オイスターソース炒め いんげんの ピーナツ和え 味噌汁	御飯 厚揚げの五目あんかけ こまつ菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	御飯 ロールキャベツ おくらのおかか和え れんこんの甘辛炒め 味噌汁	御飯 赤魚のソテー とうがんのそぼろ煮 ちんげん菜の辛子和え 味噌汁	御飯 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き なすの煮物 しろなのポン酢和え すまし汁	御飯 豚肉の冷しゃぶサラダ がんもの煮物 こまつ菜の わさびマヨ和え 味噌汁
	1食時 - 594kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.3g 食塩 3.6g	1食時 - 529kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.5g 食塩 3.1g	1食時 - 613kcal 蛋白質 19.7g 脂質 27.4g 食塩 3.1g	1食時 - 547kcal 蛋白質 18.1g 脂質 13.9g 食塩 3.9g	1食時 - 490kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.6g 食塩 3.4g	1食時 - 599kcal 蛋白質 23.1g 脂質 25.4g 食塩 3.4g	1食時 - 654kcal 蛋白質 19g 脂質 32g 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。



PlantoCreate  
heartfull carefood service



サラサ八尾



# 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え 牛乳	ちりめん雑炊 野菜の オイスターソース炒め スパゲティサラダ 牛乳	カスタードロール & ベジロール ウインナーの炒め物 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	ストロベリーツイスト 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め かぼちゃサラダ 牛乳	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
	1人1食 - 294kcal 蛋白質 13g 脂質 9.9g 食塩 1.5g	1人1食 - 361kcal 蛋白質 13.6g 脂質 14.8g 食塩 2.1g	1人1食 - 394kcal 蛋白質 10.8g 脂質 19.5g 食塩 1.1g	1人1食 - 336kcal 蛋白質 12g 脂質 9g 食塩 1.7g	1人1食 - 360kcal 蛋白質 13.4g 脂質 16.2g 食塩 1.8g	1人1食 - 366kcal 蛋白質 12.7g 脂質 12.6g 食塩 2.6g	1人1食 - 346kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10.4g 食塩 1.3g
昼食	御飯 鶏肉の治部煮 ちんげん菜の柚子風味 なすの田楽 すまし汁	御飯 豚肉と大豆の トマト煮込み かぼちゃの バターソテー こまつ菜のお浸し 味噌汁	ゆかり御飯 かき揚げうどん 高野豆腐の卵とじ おくらの胡麻和え	チキンライス ブロッコリーのサラダ ジャーマンポテト コンソメスープ	御飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁	御飯 鮭の塩焼き いんげんのわさび和え さと芋の煮物 すまし汁	御飯 肉じゃが だいこんの酢の物 こまつ菜の煮浸し 味噌汁
	1人1食 - 532kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.4g 食塩 4.1g	1人1食 - 598kcal 蛋白質 21.5g 脂質 23g 食塩 3.2g	1人1食 - 691kcal 蛋白質 17.2g 脂質 28.2g 食塩 5.6g	1人1食 - 472kcal 蛋白質 13.6g 脂質 14.7g 食塩 1.7g	1人1食 - 596kcal 蛋白質 17.9g 脂質 24.7g 食塩 3g	1人1食 - 492kcal 蛋白質 22.6g 脂質 7.6g 食塩 3.7g	1人1食 - 542kcal 蛋白質 14.9g 脂質 14.8g 食塩 3.3g
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	ふりかけ御飯 お好み焼き 春雨の酢の物 ピーマンの炒め煮 味噌汁	御飯 ハンバーグ おろしポン酢がけ いんげんの マヨネーズ和え ビーフンの炒め物 味噌汁	御飯 牛肉の有馬煮 しろなの炒め物 カリフラワーの 甘酢和え 味噌汁	御飯 カレイの煮付け こまつ菜の 竹輪マヨ和え 揚げ出し豆腐 味噌汁	御飯 麻婆なす 春雨サラダ おくらの醤油和え 中華スープ	御飯 チキン南蛮 とうがんのうすくず煮 ちんげん菜のお浸し 味噌汁	御飯 豚肉の照り焼き れんこんのごま味噌煮 しろなの辛子和え すまし汁
	1人1食 - 703kcal 蛋白質 23.1g 脂質 31.2g 食塩 4.9g	1人1食 - 613kcal 蛋白質 19.8g 脂質 21.9g 食塩 4.2g	1人1食 - 572kcal 蛋白質 17.6g 脂質 21.9g 食塩 3.3g	1人1食 - 526kcal 蛋白質 23g 脂質 12.9g 食塩 3.3g	1人1食 - 528kcal 蛋白質 13.7g 脂質 19.5g 食塩 2.8g	1人1食 - 578kcal 蛋白質 20.9g 脂質 21.2g 食塩 3.4g	1人1食 - 627kcal 蛋白質 18.3g 脂質 27.8g 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。



PlantoCreate  
heartfull carefood service



サラサ八尾



# 献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	季節のジャムパン オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	わかめ雑炊 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ 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 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	黒糖食パン ウインナーの炒め物 マカロニサラダ 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
	1人分 - 395kcal 蛋白質 13.3g 脂質 13.4g 食塩 1.2g	1人分 - 345kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.5g 食塩 2g	1人分 - 344kcal 蛋白質 11.1g 脂質 13.2g 食塩 1.8g	1人分 - 355kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10g 食塩 2.1g	1人分 - 385kcal 蛋白質 13g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	1人分 - 342kcal 蛋白質 10.9g 脂質 10.8g 食塩 2.2g	1人分 - 383kcal 蛋白質 13.6g 脂質 14.9g 食塩 1.5g
昼食	菜飯 冷やし中華 ちんげん菜のピーナツ和え 肉団子	<b>♪敬老の日♪</b> 散らし寿司 野菜の天ぷら 茶碗蒸し 赤だし フルーツ	御飯 鶏肉のクリームソース さと芋の煮物 ほうれん草の柚子風味 味噌汁	御飯 鱈の野菜あんかけ れんこんのそぼろ煮 こまつ菜の辛子和え 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	ふりかけ御飯 たぬきそば いんげんの胡麻マヨ和え ちくわの磯辺揚げ	御飯 とんかつ ちんげん菜の湯葉和え じゃが芋のバター醤油炒め 味噌汁
	1人分 - 554kcal 蛋白質 19.7g 脂質 13.1g 食塩 2.5g	1人分 - 560kcal 蛋白質 22.8g 脂質 15g 食塩 5.2g	1人分 - 643kcal 蛋白質 25.8g 脂質 21.3g 食塩 5.1g	1人分 - 561kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.7g 食塩 3.4g	1人分 - 576kcal 蛋白質 13.9g 脂質 19.8g 食塩 2.9g	1人分 - 612kcal 蛋白質 19.9g 脂質 21.9g 食塩 3.4g	1人分 - 587kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.1g 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 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮 いんげんの酢味噌和え すまし汁	御飯 牛肉の甘辛炒め なすの煮物 おくらの胡麻和え 味噌汁	御飯 豚肉の五目野菜炒め ひじきの煮物 カレー風味 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き きゃべつとわかめの酢の物 だいこんの旨煮 味噌汁	御飯 カニ玉 がんもの煮物 ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴炒め しろなの煮浸し もやしの甘酢和え 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け おくらのおかか和え なすのオイスターソース炒め 味噌汁
	1人分 - 531kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.8g 食塩 3.8g	1人分 - 606kcal 蛋白質 17.1g 脂質 24.1g 食塩 3.1g	1人分 - 630kcal 蛋白質 17.9g 脂質 26.5g 食塩 3g	1人分 - 561kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.9g 食塩 3.3g	1人分 - 526kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.7g 食塩 3.6g	1人分 - 559kcal 蛋白質 25.4g 脂質 16.7g 食塩 3.8g	1人分 - 446kcal 蛋白質 20g 脂質 8.6g 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。



Plant to Create  
heartfull carefood service



サラサ八尾



# 献立表

	日	月	火	水	木	金
	25	26	27	28	29	30
朝食	あんぱん かにかまロール カリフラワー添え 牛乳	菜粥 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 ポテトサラダ コーヒー牛乳	全粥 野菜のマヨ醤油炒め かぼちゃサラダ 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	味噌雑炊 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
	1人分 - 343kcal 蛋白質 13.7g 脂質 10.8g 食塩 1.1g	1人分 - 353kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.8g 食塩 2.1g	1人分 - 396kcal 蛋白質 11.2g 脂質 18.6g 食塩 1.3g	1人分 - 376kcal 蛋白質 10.7g 脂質 12.7g 食塩 1.6g	1人分 - 367kcal 蛋白質 13.4g 脂質 16.4g 食塩 1.9g	1人分 - 347kcal 蛋白質 10.8g 脂質 11g 食塩 2.2g
昼食	御飯 タンドリーチキン 春雨サラダ こまつ菜の煮浸し 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 ほうれん草の バターソテー コンソメスープ	三色丼 とうがんの中華煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁	御飯 すき焼き煮 なすのごま油炒め おくらのおかか和え 味噌汁	わかめ御飯 サラダうどん しろなと豚肉の煮物 味噌汁	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
	1人分 - 570kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.8g 食塩 4.1g	1人分 - 538kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.6g 食塩 2.4g	1人分 - 483kcal 蛋白質 21.4g 脂質 13.4g 食塩 4.2g	1人分 - 602kcal 蛋白質 20g 脂質 21.6g 食塩 3.3g	1人分 - 513kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17g 食塩 4.8g	1人分 - 517kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.4g 食塩 3.7g
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	御飯 八宝菜 いんげんの中華和え シューマイ 中華スープ	御飯 コロッケ 切干大根の煮物 おくらのおん酢和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 ビーフンの炒め物 しろなの柚子風味 すまし汁	御飯 和風オムレツ ブロッコリーの カレー炒め だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 鶏肉の唐揚げ いんげんのわさび和え かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ きのこソース ちんげん菜の胡麻和え れんこんのバター炒め 味噌汁
	1人分 - 559kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.5g 食塩 4g	1人分 - 662kcal 蛋白質 14.4g 脂質 20.7g 食塩 3.1g	1人分 - 534kcal 蛋白質 14.3g 脂質 17.7g 食塩 3.4g	1人分 - 609kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.5g 食塩 3.3g	1人分 - 666kcal 蛋白質 24.7g 脂質 25.9g 食塩 3.8g	1人分 - 586kcal 蛋白質 19.7g 脂質 17.1g 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、よろしくお願い致します。

