



献立表



サラサ八尾

		土
		1
朝食		全粥 炒り卵 野菜添え 牛乳 のり佃煮 <small>1人分 - 346kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10.4g 食塩 1.3g</small>
昼食		♪お祝い膳♪ 赤飯 鯖の塩焼き ほうれん草のきのこ和え さつま芋の甘煮 けんちん汁 フルーツ ぶどうのゼリー <small>1人分 - 532kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.9g 食塩 3.8g</small>
3時		おやつ
夕食		 御飯 ポトフ カレー風味 マカロニサラダ ピーマンの卵炒め <small>1人分 - 594kcal 蛋白質 19.5g 脂質 21.1g 食塩 2.4g</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。



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	黒糖食パン オムレツ いんげん添え 牛乳	かに雑炊 野菜のソース炒め マカロニサラダ 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	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳	きつね雑炊 野菜のカレーソテー 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 325kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.7g 食塩 1.5g	1食分 368kcal 蛋白質 12.8g 脂質 15.6g 食塩 2.7g	1食分 352kcal 蛋白質 9.4g 脂質 16.6g 食塩 1.5g	1食分 336kcal 蛋白質 12g 脂質 9g 食塩 1.7g	1食分 414kcal 蛋白質 14.3g 脂質 22.5g 食塩 2g	1食分 364kcal 蛋白質 12.5g 脂質 12.7g 食塩 2.1g	1食分 386kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.7g 食塩 1.6g
昼食	ふりかけ御飯 焼きそば がんもの煮物 味噌汁 フルーツ	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 鱈のフライ こまつ菜の柚子風味 高野豆腐の含め煮 味噌汁	わかめ御飯 山菜そば かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーの マヨネーズ和え	御飯 牛肉の甘辛炒め なすの生姜あんかけ ブロッコリーの ポン酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉のピザ風焼き ハムとコーンの マカロニサラダ ほうれん草のソテー コンソメスープ	御飯 天ぷら盛り合わせ あんかけ豆腐 ちんげん菜の錦糸和え 味噌汁
	1食分 590kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.2g 食塩 3.4g	1食分 666kcal 蛋白質 15.3g 脂質 27.5g 食塩 3.1g	1食分 604kcal 蛋白質 20.4g 脂質 26.3g 食塩 3g	1食分 473kcal 蛋白質 15.6g 脂質 6.8g 食塩 4.5g	1食分 612kcal 蛋白質 18.4g 脂質 24.8g 食塩 2.9g	1食分 610kcal 蛋白質 23.7g 脂質 22.8g 食塩 2.5g	1食分 531kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.3g 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	御飯 たらと湯葉の 豆乳あんかけ なすの煮物 ブロッコリーの 辛子和え 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き だいこんの旨煮 しろなの酢味噌和え すまし汁	御飯 ロールキャベツ さと芋の煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹炒め ひじきの煮物 おくらのおかか和え 味噌汁	御飯 かにクリームコロッケ しろなのわさび和え 大豆の煮物 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 きゃべつとわかめの 酢の物 とうがんのうすくず煮 すまし汁	御飯 豚肉の生姜炒め おぐらの胡麻和え さと芋の煮物 味噌汁
	1食分 522kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.3g 食塩 3.2g	1食分 545kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.8g 食塩 3.6g	1食分 516kcal 蛋白質 18g 脂質 12.7g 食塩 3.9g	1食分 559kcal 蛋白質 25.3g 脂質 16.8g 食塩 3.9g	1食分 636kcal 蛋白質 15.4g 脂質 22.1g 食塩 3.3g	1食分 546kcal 蛋白質 19.7g 脂質 18.4g 食塩 3.9g	1食分 592kcal 蛋白質 16.9g 脂質 23.3g 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。





献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	りんりんりんご 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 スパゲティサラダ 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 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 かぼちゃサラダ 牛乳	菜粥 はんぺんと野菜の 炒め物 ポテトサラダ 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 - 383kcal 蛋白質 16.2g 脂質 15g 食塩 1.9g	1人1食 - 370kcal 蛋白質 12.2g 脂質 16.5g 食塩 1.9g	1人1食 - 411kcal 蛋白質 12.1g 脂質 20.5g 食塩 1.6g	1人1食 - 374kcal 蛋白質 10.4g 脂質 12.7g 食塩 1.6g	1人1食 - 360kcal 蛋白質 13.3g 脂質 16.1g 食塩 1.8g	1人1食 - 336kcal 蛋白質 10.7g 脂質 9.8g 食塩 2.3g	1人1食 - 346kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10.4g 食塩 1.3g
昼食	御飯 揚げ鶏の香味だれ こまつ菜の 辛子マヨ和え かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 肉じゃが ちんげん菜の炒め物 なすの青じそ和え 味噌汁	御飯 カレーうどん しろなとかにかまの 和え物 うぐいす煮豆	御飯 カレイの煮付け ほうれん草の湯葉和え じゃが芋の バター醤油炒め 味噌汁	御飯 メンチカツ きゃべつとにんじんの 酢の物 とうがんのあんかけ 味噌汁	散らし寿司 なすのそぼろ煮 いんげんの ピーナツ和え 味噌汁 漬物	御飯 豚肉の五目野菜炒め ほうれん草の柚子風味 がんもの煮物 味噌汁
	1人1食 - 636kcal 蛋白質 22.6g 脂質 22.8g 食塩 4g	1人1食 - 552kcal 蛋白質 14.6g 脂質 18.9g 食塩 3.3g	1人1食 - 544kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.9g 食塩 2.9g	1人1食 - 442kcal 蛋白質 23g 脂質 6.2g 食塩 3.5g	1人1食 - 558kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.3g 食塩 3.8g	1人1食 - 459kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.8g 食塩 3.6g	1人1食 - 554kcal 蛋白質 18.1g 脂質 21.7g 食塩 2.9g
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 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの あんかけ 切干大根のおかか和え 味噌汁	御飯 スペイン風オムレツ れんこんの甘辛炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 炒り豆腐 こまつ菜のお浸し 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 豆腐チャンプルー おくらの胡麻和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き ちんげん菜の ポン酢和え ピーンの炒め物 すまし汁	御飯 カレー タラ カニマヨネーズのフライ しろなの オイスターソース炒め 春雨サラダ 味噌汁
	1人1食 - 551kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.4g 食塩 4.3g	1人1食 - 613kcal 蛋白質 24.6g 脂質 19.8g 食塩 4.1g	1人1食 - 546kcal 蛋白質 24.5g 脂質 20.8g 食塩 2.5g	1人1食 - 618kcal 蛋白質 18g 脂質 26.5g 食塩 3.1g	1人1食 - 596kcal 蛋白質 23.4g 脂質 20.8g 食塩 4g	1人1食 - 608kcal 蛋白質 22.6g 脂質 24.4g 食塩 4.1g	1人1食 - 643kcal 蛋白質 14.2g 脂質 25g 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
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	黒糖食パン オムレツ ブロッコリー添え 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 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	レーズンドッグ 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 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日分 322kcal 蛋白質 14g 脂質 12.7g 食塩 1.4g	1日分 349kcal 蛋白質 13.7g 脂質 12.7g 食塩 2g	1日分 330kcal 蛋白質 10g 脂質 12.2g 食塩 1.3g	1日分 336kcal 蛋白質 12g 脂質 9g 食塩 1.7g	1日分 424kcal 蛋白質 14.1g 脂質 23.4g 食塩 1.6g	1日分 360kcal 蛋白質 11.2g 脂質 12.7g 食塩 2.7g	1日分 389kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.1g 食塩 1.5g
昼食	御飯 チキンピカタ こまつ菜のソテー マリネサラダ コンソメスープ	菜飯 かやくそば さと芋のそぼろ煮 しろなの マヨネーズ和え	御飯 豚肉と野菜の ケチャップ炒め ほうれん草の胡麻和え がんもの煮物 味噌汁	栗御飯 鶏肉の照り焼き なすの生姜和え こまつ菜の煮浸し 味噌汁	御飯 揚げ鯖の中華風 しろなの炒め物 春雨サラダ 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 きつねうどん いんげんと鶏肉の 味噌炒め 金時煮豆
	1日分 632kcal 蛋白質 24.8g 脂質 24.8g 食塩 1.8g	1日分 505kcal 蛋白質 18.2g 脂質 9.9g 食塩 4.2g	1日分 650kcal 蛋白質 20g 脂質 28.1g 食塩 3.6g	1日分 580kcal 蛋白質 23.1g 脂質 19.9g 食塩 3.5g	1日分 751kcal 蛋白質 21.2g 脂質 36.1g 食塩 4.2g	1日分 591kcal 蛋白質 13.5g 脂質 21.4g 食塩 2.7g	1日分 468kcal 蛋白質 16g 脂質 10.4g 食塩 3.7g
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕食	御飯 豚肉と野菜の蒸し煮 なす田楽 ちんげん菜の わさび和え すまし汁	御飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの和え物 高野豆腐の含め煮 味噌汁	御飯 赤魚の幽庵焼き おくらのおかか和え かぼちゃのあんかけ 味噌汁	御飯 和風おろしハンバーグ ピーマンの炒め煮 もやしの辛子和え 味噌汁	御飯 親子煮 とうがんの 柚子風味あん いんげんの胡麻和え 味噌汁	御飯 カレイのムニエル ちんげん菜の煮浸し だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の オイスターソース炒め ひじきの煮物 こまつ菜の湯葉和え 味噌汁
	1日分 612kcal 蛋白質 18.4g 脂質 26.7g 食塩 4.1g	1日分 676kcal 蛋白質 25.7g 脂質 29.3g 食塩 4.1g	1日分 430kcal 蛋白質 20.3g 脂質 4.5g 食塩 3g	1日分 560kcal 蛋白質 21g 脂質 17g 食塩 3.8g	1日分 538kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.4g 食塩 3.8g	1日分 555kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14.3g 食塩 3.2g	1日分 592kcal 蛋白質 19.6g 脂質 24.2g 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。



PlantoCreate
heartfull carefood service



献立表



サラサ八尾

	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	29
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	中華雑炊 野菜の オイスターソース炒め かぼちゃサラダ 牛乳	季節のミニ食パン& 練乳いちご ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 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	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 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
	1食分 - 383kcal 蛋白質 12.2g 脂質 13g 食塩 0.9g	1食分 - 335kcal 蛋白質 12.9g 脂質 11.7g 食塩 1.7g	1食分 - 411kcal 蛋白質 12.1g 脂質 20.5g 食塩 1.6g	1食分 - 381kcal 蛋白質 9.9g 脂質 14.5g 食塩 1.5g	1食分 - 333kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.8g 食塩 1.7g	1食分 - 336kcal 蛋白質 10.8g 脂質 9.8g 食塩 2.7g	1食分 - 346kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10.4g 食塩 1.3g
昼食	御飯 麻婆豆腐 ちんげん菜の中華和え シューマイ 中華スープ	木の葉丼 ふろふきだいこん おくらの胡麻和え すまし汁	御飯 天ぷら盛り合わせ 春雨の酢の物 しろなの生姜和え 味噌汁	御飯 焼き肉風 さと芋の煮物 こまつ菜のわさび和え 味噌汁	チャーハン 味噌ラーメン ブロッコリーの ピーナツ和え 肉団子	御飯 たらのフライ 切干大根の煮物 ほうれん草の柚子風味 味噌汁	御飯 鶏肉の マヨマスタード焼き ちんげん菜の湯葉和え じゃが芋の海苔塩炒め 味噌汁
	1食分 - 530kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.8g 食塩 3.3g	1食分 - 494kcal 蛋白質 18g 脂質 8.2g 食塩 4.6g	1食分 - 528kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.8g 食塩 3.4g	1食分 - 585kcal 蛋白質 18.8g 脂質 23.2g 食塩 2.8g	1食分 - 586kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.8g 食塩 4g	1食分 - 687kcal 蛋白質 24.3g 脂質 24.1g 食塩 3.5g	1食分 - 591kcal 蛋白質 23.3g 脂質 25.6g 食塩 3.4g
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 チキンカツ なすのごま油炒め いんげんのおかか和え 味噌汁	御飯 鯡の野菜あんかけ れんこんのそぼろ煮 こまつ菜の辛子和え 味噌汁	御飯 豚肉の甘辛漬け焼き とうがんの水晶煮 ブロッコリーの 菜種和え 味噌汁	御飯 おでん カリフラワーの ゆかり和え 味噌汁 うぐいす煮豆	御飯 鶏肉の治部煮 かぼちゃの バターソテー おくらのポン酢和え 味噌汁	御飯 厚揚げの五目あんかけ なすのカレー炒め もやしの甘酢和え 味噌汁	御飯 豚肉と大豆の トマト煮込み こまつ菜のお浸し ピーマンの炒め物 味噌汁
	1食分 - 622kcal 蛋白質 21.4g 脂質 24.9g 食塩 3.5g	1食分 - 542kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.2g 食塩 3.5g	1食分 - 542kcal 蛋白質 17g 脂質 19.2g 食塩 4.4g	1食分 - 545kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.9g 食塩 4.1g	1食分 - 535kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.1g 食塩 4.1g	1食分 - 579kcal 蛋白質 19.6g 脂質 22g 食塩 2.6g	1食分 - 618kcal 蛋白質 21.7g 脂質 23.6g 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。



Plant & Create
heartfull carefood service



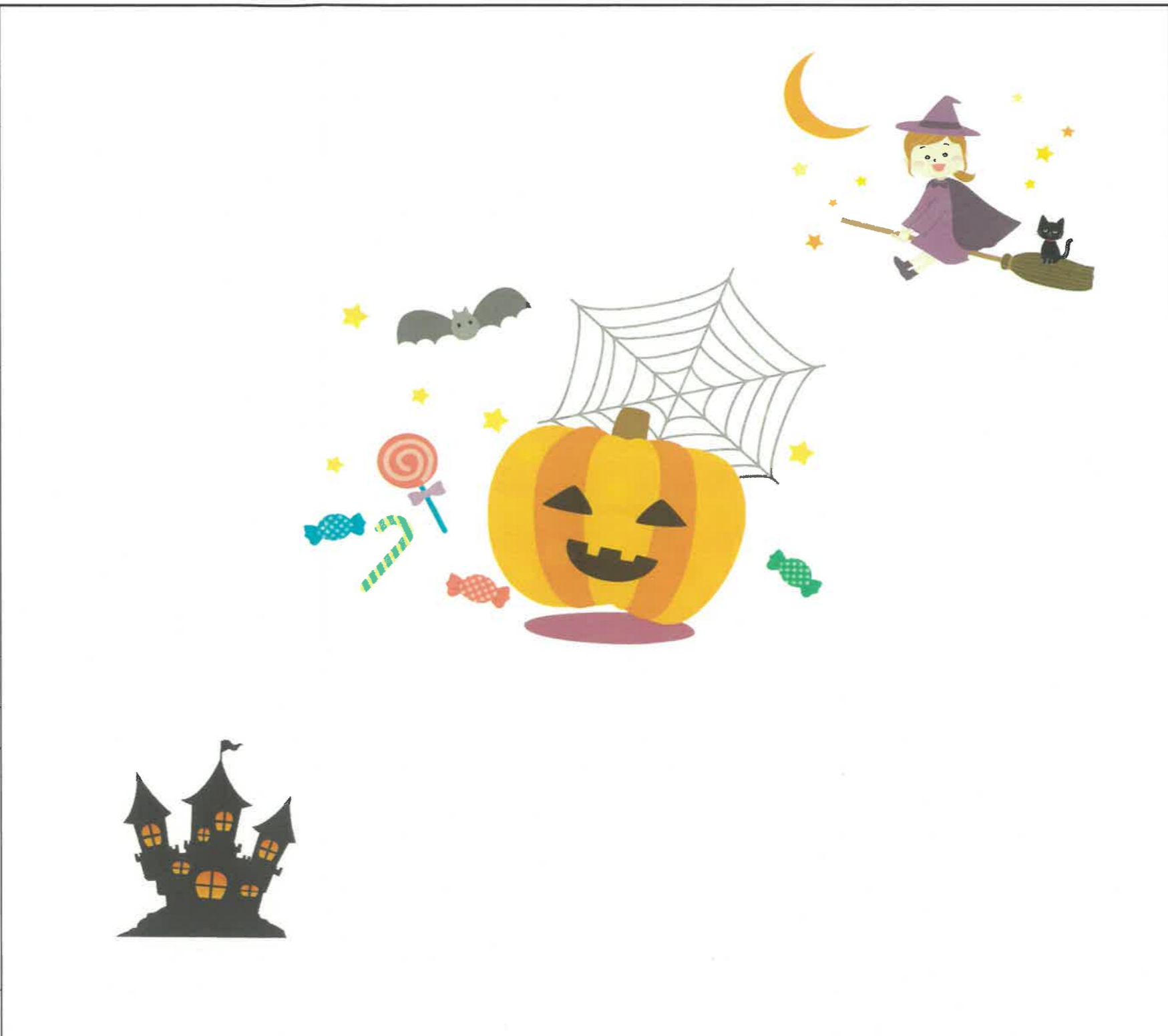
サラサ八尾



献立表



	日	月
	30	31
朝食	あんぱん オムレツ ブロッコリー添え 牛乳 <small>1人分 374kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.6g 食塩 1.1g</small>	菜粥 野菜のカレーソテー マカロニサラダ 牛乳 <small>1人分 343kcal 蛋白質 12.3g 脂質 13.5g 食塩 1.6g</small>
	御飯 鯖の煮付け れんこんのバター炒め ちんげん菜の辛子和え 味噌汁 <small>1人分 558kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.3g 食塩 3g</small>	♪ハロウィン♪ 御飯 かぼちゃの豆乳シチュー ミモザサラダ ミニハンバーグ ヨーグルト <small>1人分 715kcal 蛋白質 25.6g 脂質 25.5g 食塩 3.8g</small>
3時	おやつ	おやつ
夕食	御飯 カニ玉 おくらの胡麻和え がんもの煮物 味噌汁 <small>1人分 533kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.9g 食塩 3.6g</small>	御飯 豚肉の生姜炒め 春雨のごま酢和え ひじきの煮物 味噌汁 <small>1人分 618kcal 蛋白質 16.1g 脂質 23.7g 食塩 3g</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。



Plant to Create
heartfull carefood service