



サラサ八尾



週間献立表



	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	黒糖食パン かにかまロール カリフラワー添え 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	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 野菜のマヨ醤油炒め マカロニサラダ 牛乳 梅びしお	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ 牛乳	味噌雑炊 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
	I総計 - 294kcal 脂質 10.0g たんぱく質 13.1g 食塩 1.5g	I総計 - 343kcal 脂質 13.6g たんぱく質 12.3g 食塩 2.1g	I総計 - 330kcal 脂質 12.2g たんぱく質 10.1g 食塩 1.3g	I総計 - 373kcal 脂質 12.9g たんぱく質 10.4g 食塩 1.7g	I総計 - 392kcal 脂質 19.2g たんぱく質 13.2g 食塩 1.6g	I総計 - 346kcal 脂質 11.0g たんぱく質 11.0g 食塩 2.2g	I総計 - 356kcal 脂質 11.6g たんぱく質 14.1g 食塩 1.2g
昼食	御飯 豚肉の胡麻たれ焼き ちんげん菜の辛子和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 肉じゃが いんげんの柚子風味 とうがんの生姜あんかけ 味噌汁	御飯 親子煮 春雨の酢の物 こまつ菜の煮浸し 味噌汁	赤飯 鶏肉の竜田揚げ マグロの刺身 しゅんぎくのお浸し 赤だし 漬物	御飯 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	卵巻き寿司 大豆の煮物 はくさいの昆布和え ミニにゅうめん 節分	御飯 メンチカツ おくらの生姜和え かぼちゃの煮物 味噌汁
	I総計 - 614kcal 脂質 24.5g たんぱく質 17.5g 食塩 3.1g	I総計 - 505kcal 脂質 13.4g たんぱく質 13.9g 食塩 3.2g	I総計 - 544kcal 脂質 13.4g たんぱく質 22.1g 食塩 3.5g	I総計 - 676kcal 脂質 24.8g たんぱく質 33.3g 食塩 5.4g	I総計 - 582kcal 脂質 24.8g たんぱく質 18.3g 食塩 3.3g	I総計 - 517kcal 脂質 8.1g たんぱく質 21.3g 食塩 6.7g	I総計 - 546kcal 脂質 13.2g たんぱく質 15.8g 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 たらの寄せ鍋風煮 マカロニとコーンの サラダ 味噌汁 うぐいす煮豆	御飯 麻婆なす おくらの和え物 切干大根の炒め煮 中華スープ	御飯 豚肉と野菜の蒸し ちんげん菜の胡麻和え れんこんの甘辛炒め 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ しろなのポン酢和え きんぴらごぼう 味噌汁	御飯 クリームシチュー だいこんのサラダ ピーマンの卵炒め	御飯 豚肉と野菜の ケチャップ炒め ちんげん菜のお浸し さと芋のあんかけ 味噌汁	御飯 筑前煮 カリフラワーの マヨネーズ和え こまつ菜の炒め物 味噌汁
	I総計 - 543kcal 脂質 10.6g たんぱく質 25.3g 食塩 3.3g	I総計 - 519kcal 脂質 17.0g たんぱく質 15.2g 食塩 3.0g	I総計 - 600kcal 脂質 25.2g たんぱく質 18.3g 食塩 4.3g	I総計 - 609kcal 脂質 17.6g たんぱく質 19.8g 食塩 3.9g	I総計 - 648kcal 脂質 23.9g たんぱく質 20.7g 食塩 3.2g	I総計 - 619kcal 脂質 23.9g たんぱく質 17.3g 食塩 3.6g	I総計 - 531kcal 脂質 15.2g たんぱく質 20.5g 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。



週間献立表



	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	季節のジャムパン オムレツ 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 スパゲティサラダ 牛乳	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ コーヒー牛乳	全粥 厚焼たまご ほうれん草の和え物 牛乳 梅びしお	黒糖食パン 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め 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
	I補材 - 395kcal 卵白クワ質 13.4g 脂質 13.4g 食塩 1.2g	I補材 - 385kcal 卵白クワ質 14.7g 脂質 16.5g 食塩 2.4g	I補材 - 380kcal 卵白クワ質 11.4g 脂質 16.5g 食塩 1.5g	I補材 - 340kcal 卵白クワ質 12.6g 脂質 9.2g 食塩 1.8g	I補材 - 339kcal 卵白クワ質 11.9g 脂質 13.8g 食塩 1.7g	I補材 - 349kcal 卵白クワ質 11.8g 脂質 11.1g 食塩 2.9g	I補材 - 386kcal 卵白クワ質 14.6g 脂質 14.7g 食塩 1.5g
昼食	御飯 豚肉の野菜炒め しろなの胡麻和え とうがんの煮物 味噌汁	御飯 鯖の味噌煮 なすの炒め物 ちんげん菜のお浸し すまし汁	ゆかり御飯 かき揚げそば だいこんと鶏肉の煮物 うぐいす煮豆	カレーライス コールスローサラダ 福神漬 フルーツ	御飯 すき焼き煮 いんげんの生姜和え だいこんの酢の物 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹炒め かぼちゃの煮物 おくらの胡麻和え 味噌汁	ふりかけ御飯 かやくうどん さと芋のそぼろ煮 ちんげん菜の わさびマヨ和え
	I補材 - 516kcal 卵白クワ質 15.2g 脂質 18.6g 食塩 2.8g	I補材 - 562kcal 卵白クワ質 20.1g 脂質 22.6g 食塩 3.7g	I補材 - 595kcal 卵白クワ質 18.6g 脂質 13.7g 食塩 3.7g	I補材 - 647kcal 卵白クワ質 14.4g 脂質 26.8g 食塩 3.2g	I補材 - 578kcal 卵白クワ質 19.7g 脂質 19.0g 食塩 3.1g	I補材 - 576kcal 卵白クワ質 25.6g 脂質 16.8g 食塩 4.1g	I補材 - 492kcal 卵白クワ質 15.5g 脂質 12.0g 食塩 5.0g
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 カニ玉 がんもの煮物 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 こまつ菜のポン酢和え ひじきの煮物 味噌汁	御飯 回鍋肉 いんげんのピーナツ和え シューマイ 中華スープ	御飯 鶏肉の山椒焼き ちんげん菜の マヨネーズ和え 揚げ出し豆腐 味噌汁	御飯 カレイのムニエル こまつ菜の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	御飯 和風おろしハンバーグ ビーフンソテー ほうれん草の湯葉和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の スタミナ炒め ブロッコリーの おかか和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁
	I補材 - 493kcal 卵白クワ質 20.6g 脂質 13.3g 食塩 3.5g	I補材 - 602kcal 卵白クワ質 23.7g 脂質 24.6g 食塩 3.0g	I補材 - 614kcal 卵白クワ質 18.6g 脂質 28.0g 食塩 3.0g	I補材 - 602kcal 卵白クワ質 24.2g 脂質 25.7g 食塩 2.6g	I補材 - 621kcal 卵白クワ質 21.7g 脂質 20.7g 食塩 2.9g	I補材 - 573kcal 卵白クワ質 20.6g 脂質 16.5g 食塩 4.3g	I補材 - 589kcal 卵白クワ質 19.8g 脂質 22.3g 食塩 3.2g

※ 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



週間献立表



	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食	あんぱん かにかまロール カリフラワー添え 牛乳	中華雑炊 野菜のカレーソテー マカロニサラダ 牛乳	レーズンドッグ 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 かぼちゃサラダ 牛乳 梅びしお	はちみつブンブン ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳	わかめ雑炊 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
	I総計 - 343kcal 糖質 13.8g 脂質 10.8g 食塩 1.1g	I総計 - 324kcal 糖質 12.9g 脂質 10.8g 食塩 1.4g	I総計 - 331kcal 糖質 10.2g 脂質 11.0g 食塩 1.7g	I総計 - 376kcal 糖質 10.3g 脂質 13.8g 食塩 1.6g	I総計 - 428kcal 糖質 14.7g 脂質 22.8g 食塩 1.7g	I総計 - 336kcal 糖質 10.9g 脂質 9.9g 食塩 2.7g	I総計 - 356kcal 糖質 14.1g 脂質 11.6g 食塩 1.2g
昼食	御飯 鶏肉の唐揚げ 春雨のごま酢和え こまつ菜の煮浸し 味噌汁	他人丼 ほうれん草の胡麻和え けんちん汁 漬物	御飯 鮭の塩焼き はくさいの酢の物 あんかけ豆腐 すまし汁	わかめ御飯 ちゃんぽん麺 ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ フルーツ	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 もやしの甘酢和え しろなの炒め物 すまし汁	御飯 天ぷら盛り合わせ ちんげん菜のポン酢和え きんぴらごぼう 味噌汁	御飯 チキンの黄金焼き こまつ菜のソテー マリネサラダ コンソメスープ
	I総計 - 658kcal 糖質 22.7g 脂質 25.1g 食塩 3.7g	I総計 - 524kcal 糖質 19.4g 脂質 17.6g 食塩 4.0g	I総計 - 492kcal 糖質 23.8g 脂質 8.7g 食塩 3.6g	I総計 - 589kcal 糖質 23.1g 脂質 18.2g 食塩 4.4g	I総計 - 515kcal 糖質 14.2g 脂質 16.9g 食塩 2.9g	I総計 - 538kcal 糖質 15.6g 脂質 14.2g 食塩 3.5g	I総計 - 744kcal 糖質 25.1g 脂質 34.6g 食塩 1.7g
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 厚揚げの五目あんかけ なす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 チキンのトマトソース かぼちゃのバターソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ	御飯 とんかつ ちんげん菜の柚子風味 切干大根の炒め煮 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋の煮物 こまつ菜の辛子和え 味噌汁	御飯 和風オムレツ ほうれん草のマヨネーズ和え とうがんの生姜あんかけ 味噌汁	御飯 豚肉と大豆のトマト煮込み ひじきの煮物 おくらのおかか和え 味噌汁	御飯 たらの野菜あんかけ いんげんの胡麻和え がんもの煮物 味噌汁
	I総計 - 606kcal 糖質 21.5g 脂質 25.4g 食塩 2.6g	I総計 - 567kcal 糖質 21.1g 脂質 21.0g 食塩 2.3g	I総計 - 612kcal 糖質 20.6g 脂質 17.2g 食塩 3.8g	I総計 - 562kcal 糖質 23.3g 脂質 18.2g 食塩 3.1g	I総計 - 612kcal 糖質 23.8g 脂質 22.4g 食塩 3.8g	I総計 - 596kcal 糖質 22.9g 脂質 22.9g 食塩 3.3g	I総計 - 452kcal 糖質 20.5g 脂質 5.4g 食塩 3.2g

※ 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。



週間献立表



	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	黒糖食パン オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	かに雑炊 野菜の オイスターソース炒め かぼちゃサラダ 牛乳	ミルク食パン& ショコラロール ウィンナーの炒め物 スパゲティサラダ コーヒー牛乳	全粥 厚焼たまご ほうれん草の和え物 牛乳 梅びしお	レーズンドッグ 魚肉ソーセージの 塩胡椒炒め ポテトサラダ 牛乳	菜粥 野菜のカレーソテー マカロニサラダ 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 脂質 12.4g	1食分 - 354kcal 脂質 13.8g	1食分 - 400kcal 脂質 22.1g	1食分 - 340kcal 脂質 9.2g	1食分 - 331kcal 脂質 12.8g	1食分 - 344kcal 脂質 11.8g	1食分 - 386kcal 脂質 14.7g
昼食	菜飯 焼きそば 切干大根の炒め煮 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 ちんげん菜のお浸し さと芋の煮物 味噌汁	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 豆腐チャンプルー おくらの柚子風味 なすの田楽 すまし汁	炊き込み御飯 山菜そば きゃべつのツナ和え うぐいす煮豆	御飯 鱈のフライ 春雨の酢の物 はくさいの煮浸し かき玉汁	御飯 ハンバーグ ほうれん草のお浸し だいこんの旨煮 味噌汁
	1食分 - 577kcal 脂質 18.1g	1食分 - 521kcal 脂質 14.3g	1食分 - 597kcal 脂質 21.8g	1食分 - 615kcal 脂質 23.9g	1食分 - 463kcal 脂質 4.2g	1食分 - 643kcal 脂質 27.8g	1食分 - 609kcal 脂質 16.6g
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 肉団子と野菜の煮物 なすの青じそ和え れんこんのバター炒め 味噌汁	御飯 鯖の煮付け いんげんの マヨネーズ和え 炒り豆腐 味噌汁	御飯 おでん こまつ菜の炒め物 味噌汁 金時煮豆	御飯 コロッケ とうがんのうすくす煮 しろなのわさび醤油和え 味噌汁	御飯 鶏肉の 味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮 ちんげん菜のポン酢和え すまし汁	御飯 豚肉の生姜炒め がんもの煮物 こまつ菜の胡麻和え 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 かぼちゃとたまねぎの サラダ もやしのソテー 味噌汁
	1食分 - 537kcal 脂質 15.4g	1食分 - 605kcal 脂質 26.5g	1食分 - 560kcal 脂質 13.6g	1食分 - 633kcal 脂質 19.4g	1食分 - 588kcal 脂質 24.7g	1食分 - 575kcal 脂質 24.1g	1食分 - 581kcal 脂質 20.4g

※ 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。



週間献立表



	26日(日)	27日(月)	28日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
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	ちりめん雑炊 野菜のソース炒め ポテトサラダ 牛乳	レーズンドッグ 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				
	1食分 - 383kcal 脂質 15.0g たんぱく質 16.3g 食塩 1.9g	1食分 - 385kcal 脂質 16.8g たんぱく質 13.3g 食塩 2.9g	1食分 - 322kcal 脂質 10.1g たんぱく質 10.2g 食塩 1.7g				
昼食	御飯 八宝菜 シューマイ ブロッコリーの中華和え 中華スープ	御飯 カレーうどん ほうれん草の湯葉和え 金時煮豆	御飯 鶏肉のピザ風焼き カリフラワーのサラダ こまつ菜のソテー コンソメスープ				
	1食分 - 557kcal 脂質 19.3g たんぱく質 19.5g 食塩 3.9g	1食分 - 532kcal 脂質 17.0g たんぱく質 16.1g 食塩 2.8g	1食分 - 561kcal 脂質 23.8g たんぱく質 21.3g 食塩 2.1g				
3時	おやつ	おやつ	おやつ				
夕食	御飯 たらのみぞれ煮 ちんげん菜の炒め物 マカロニとコーンの サラダ 味噌汁	御飯 ロールキャベツ ひじきの煮物 いんげんのピーナツ和え 味噌汁	御飯 牛肉の柳川風煮 だいこんの酢の物 おくらのおかか和え 味噌汁				
	1食分 - 573kcal 脂質 17.2g たんぱく質 20.6g 食塩 3.6g	1食分 - 528kcal 脂質 14.7g たんぱく質 19.9g 食塩 3.7g	1食分 - 541kcal 脂質 16.8g たんぱく質 20.6g 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。