



# 週間献立表



サラサ八尾

	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	全粥 野菜の醤油炒め ポテトサラダ 牛乳 梅びしお	抹茶ツイスト ウインナーの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳	中華雑炊 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
	I補材 - 383kcal 脂質 15.0g たんぱく質 16.3g 食塩 1.9g	I補材 - 385kcal 脂質 16.8g たんぱく質 13.3g 食塩 2.9g	I補材 - 322kcal 脂質 10.1g たんぱく質 10.2g 食塩 1.7g	I補材 - 374kcal 脂質 13.6g たんぱく質 10.5g 食塩 1.3g	I補材 - 417kcal 脂質 22.5g たんぱく質 14.4g 食塩 1.6g	I補材 - 320kcal 脂質 8.0g たんぱく質 11.2g 食塩 2.0g	I補材 - 356kcal 脂質 11.6g たんぱく質 14.1g 食塩 1.2g
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 ヨーグルト	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	赤飯 カレイの甘酢あんかけ 豆乳とうふ はくさいの昆布和え 味噌汁 フレーケ フルーツゼリー	御飯 豚肉と野菜の スタミナ炒め ほうれん草の柚子風味 さと芋の田楽 すまし汁	散らし寿司 菜の花のわさびマヨ和え がんもの煮物 赤だし ひなあられ	御飯 鶏肉の唐揚げ とうがんの中華煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁
	I補材 - 557kcal 脂質 19.3g たんぱく質 19.5g 食塩 3.9g	I補材 - 532kcal 脂質 17.0g たんぱく質 16.1g 食塩 2.8g	I補材 - 561kcal 脂質 23.8g たんぱく質 21.3g 食塩 2.1g	I補材 - 570kcal 脂質 12.6g たんぱく質 25.9g 食塩 4.4g	I補材 - 591kcal 脂質 20.5g たんぱく質 17.6g 食塩 3.3g	I補材 - 557kcal 脂質 14.9g たんぱく質 25.1g 食塩 5.2g	I補材 - 612kcal 脂質 24.4g たんぱく質 22.3g 食塩 3.9g
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 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	御飯 鶏肉の照り焼き ちんげん菜の生姜和え かぼちゃの煮物 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ なすのカレー炒め ブロッコリーの おかか和え 味噌汁	御飯 クリームシチュー はくさいの サワークラフト ピーマンのソテー	ふりかけ御飯 お好み焼き こまつ菜の煮浸し カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
	I補材 - 573kcal 脂質 17.2g たんぱく質 20.6g 食塩 3.6g	I補材 - 528kcal 脂質 14.7g たんぱく質 19.9g 食塩 3.7g	I補材 - 541kcal 脂質 16.8g たんぱく質 20.6g 食塩 3.6g	I補材 - 573kcal 脂質 18.7g たんぱく質 22.3g 食塩 3.4g	I補材 - 598kcal 脂質 18.4g たんぱく質 20.9g 食塩 3.6g	I補材 - 610kcal 脂質 20.3g たんぱく質 18.9g 食塩 3.0g	I補材 - 668kcal 脂質 29.5g たんぱく質 23.7g 食塩 4.6g

ひな祭り

※ 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



	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	黒糖食パン オムレツ 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 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 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 かぼちゃサラダ 牛乳	味噌雑炊 野菜のソース炒め 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
	I補材 - 322kcal 糖質 14.0g 脂質 12.4g 食塩 1.6g	I補材 - 353kcal 糖質 12.5g 脂質 14.6g 食塩 2.4g	I補材 - 393kcal 糖質 11.0g 脂質 19.5g 食塩 1.1g	I補材 - 340kcal 糖質 12.6g 脂質 9.2g 食塩 1.8g	I補材 - 331kcal 糖質 11.9g 脂質 12.8g 食塩 1.8g	I補材 - 357kcal 糖質 11.1g 脂質 12.1g 食塩 2.7g	I補材 - 386kcal 糖質 14.6g 脂質 14.7g 食塩 1.5g
昼食	御飯 麻婆豆腐 ちんげん菜の醤油和え 切干大根の炒め煮 中華スープ	チキンライス コロッケ マカロニと野菜の ドレッシング和え コンソメスープ	御飯 肉じゃが 菜の花の柚子風味 あんかけ豆腐 味噌汁	ふりかけ御飯 きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゃべつの生姜和え	御飯 鯖の塩焼き がんもの煮物 しろなの辛子和え 味噌汁	御飯 天ぷら盛り合わせ きんぴらごぼう ほうれん草の湯葉和え 味噌汁	わかめ御飯 醤油ラーメン ちんげん菜の中華サラダ 肉団子
	I補材 - 530kcal 糖質 21.9g 脂質 16.3g 食塩 3.3g	I補材 - 525kcal 糖質 14.8g 脂質 15.7g 食塩 1.8g	I補材 - 536kcal 糖質 17.5g 脂質 14.8g 食塩 2.8g	I補材 - 478kcal 糖質 16.7g 脂質 11.5g 食塩 4.0g	I補材 - 529kcal 糖質 19.6g 脂質 19.8g 食塩 3.1g	I補材 - 535kcal 糖質 16.5g 脂質 14.3g 食塩 3.6g	I補材 - 479kcal 糖質 17.0g 脂質 10.0g 食塩 5.1g
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 鱈のフライ さと芋の煮物 きゃべつの酢の物 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の味噌煮 なすのごま油炒め ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 和風おろしハンバーグ かぼちゃの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の ケチャップ炒め ひじきの煮物 ちんげん菜のお浸し 味噌汁	御飯 親子煮 春雨の酢の物 こまつ菜の炒め物 味噌汁	御飯 鶏肉のマスタード焼き おくらのおかか和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の蒸しポン酢 ブロッコリーの わさび和え 揚げ出し豆腐 味噌汁
	I補材 - 629kcal 糖質 19.2g 脂質 25.9g 食塩 2.8g	I補材 - 543kcal 糖質 15.5g 脂質 18.9g 食塩 3.4g	I補材 - 571kcal 糖質 21.0g 脂質 14.7g 食塩 3.9g	I補材 - 604kcal 糖質 17.7g 脂質 24.7g 食塩 3.9g	I補材 - 570kcal 糖質 22.2g 脂質 14.8g 食塩 3.6g	I補材 - 582kcal 糖質 25.0g 脂質 23.8g 食塩 3.5g	I補材 - 658kcal 糖質 20.9g 脂質 30.0g 食塩 3.9g

※ 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。



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	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	ちりめん雑炊 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ 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 野菜の醤油炒め マカロニサラダ 牛乳 梅びしお	黒糖食パン ウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ 牛乳	かに雑炊 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補料 - 367kcal 卵白ク質 12.5g 脂質 11.0g 食塩 1.1g	I補料 - 371kcal 卵白ク質 13.2g 脂質 15.8g 食塩 2.2g	I補料 - 322kcal 卵白ク質 10.2g 脂質 10.1g 食塩 1.7g	I補料 - 372kcal 卵白ク質 10.6g 脂質 12.7g 食塩 1.5g	I補料 - 390kcal 卵白ク質 13.2g 脂質 19.3g 食塩 1.5g	I補料 - 338kcal 卵白ク質 11.5g 脂質 10.0g 食塩 2.5g	I補料 - 356kcal 卵白ク質 14.1g 脂質 11.6g 食塩 1.2g
昼食	御飯 鶏肉の塩麹炒め なすの煮物 はくさいの青じそ和え 味噌汁	御飯 カジキマグロのフライ ほうれん草の柚子風味 春雨サラダ 味噌汁	ふりかけ御飯 かきたまにゆうめん たまねぎの天ぷら <del>エビカツ</del> いんげんの酢味噌和え	御飯 厚揚げの五目あんかけ もやしのごま油炒め ブロッコリーの ピーナツ和え 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	御飯 すき焼き煮 いんげんの菜種和え だいこんの酢の物 味噌汁	炊き込み御飯 鶏肉の山椒焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 金時煮豆
	I補料 - 560kcal 卵白ク質 24.4g 脂質 17.9g 食塩 3.8g	I補料 - 624kcal 卵白ク質 14.9g 脂質 22.9g 食塩 2.9g	I補料 - 551kcal 卵白ク質 18.6g 脂質 13.5g 食塩 5.2g	I補料 - 588kcal 卵白ク質 22.1g 脂質 23.7g 食塩 2.8g	I補料 - 647kcal 卵白ク質 14.4g 脂質 26.8g 食塩 3.1g	I補料 - 591kcal 卵白ク質 20.7g 脂質 20.7g 食塩 3.1g	I補料 - 514kcal 卵白ク質 25.3g 脂質 15.3g 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 おでん こまつ菜の和え物 味噌汁 うぐいす煮豆	御飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの胡麻和え がんもの煮物 味噌汁	御飯 チキンのトマトソース こまつ菜のソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ	御飯 メンチカツ ちんげん菜の辛子和え 切干大根の炒め煮 味噌汁	御飯 和風オムレツ なすの味噌炒め ほうれん草の湯葉和え すまし汁	御飯 たらの クリームソースがけ こまつ菜の生姜和え さと芋の煮物 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の煮物 カリフラワーの甘酢和え かぼちゃのバターソテー 味噌汁
	I補料 - 580kcal 卵白ク質 21.7g 脂質 14.2g 食塩 4.2g	I補料 - 579kcal 卵白ク質 17.8g 脂質 24.7g 食塩 2.8g	I補料 - 557kcal 卵白ク質 20.5g 脂質 22.8g 食塩 2.3g	I補料 - 554kcal 卵白ク質 15.4g 脂質 14.9g 食塩 3.5g	I補料 - 620kcal 卵白ク質 23.9g 脂質 20.6g 食塩 3.9g	I補料 - 484kcal 卵白ク質 22.3g 脂質 7.5g 食塩 3.3g	I補料 - 554kcal 卵白ク質 15.5g 脂質 13.0g 食塩 4.1g

※ 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。



サラサ八尾



# 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	あんぱん オムレツ ブロッコリー添え 牛乳	菜粥 野菜の オイスターソース炒め かぼちゃサラダ 牛乳	レーズンドッグ 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 ポテトサラダ 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 マカロニサラダ 牛乳	わかめ雑炊 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 - 371kcal 脂質 13.2g たんぱく質 14.7g 食塩 1.2g	I補材 - 353kcal 脂質 14.6g たんぱく質 12.3g 食塩 2.0g	I補材 - 379kcal 脂質 16.5g たんぱく質 11.4g 食塩 1.9g	I補材 - 389kcal 脂質 15.0g たんぱく質 9.9g 食塩 1.4g	I補材 - 368kcal 脂質 16.4g たんぱく質 13.5g 食塩 1.9g	I補材 - 347kcal 脂質 11.0g たんぱく質 10.8g 食塩 3.3g	I補材 - 386kcal 脂質 14.7g たんぱく質 14.6g 食塩 1.5g
昼食	御飯 回鍋肉 おくらの中華和え シューマイ 中華スープ	ふりかけ御飯 肉うどん きゃべつの胡麻マヨ和え うぐいす煮豆	御飯 赤魚の揚げ煮 ちんげん菜のポン酢和え 炒り豆腐 味噌汁	三色丼 ひじきの煮物 豚汁 漬物	御飯 とんかつ かぼちゃの煮物 おくらのおかか和え 味噌汁	ゆかり御飯 鶏南蛮そば もやしの甘酢和え しろなの煮浸し	御飯 豚肉の野菜炒め ブロッコリーのあんかけ マカロニとコーンの サラダ 味噌汁
	I補材 - 605kcal 脂質 26.6g たんぱく質 17.5g 食塩 3.2g	I補材 - 578kcal 脂質 19.0g たんぱく質 16.7g 食塩 3.7g	I補材 - 551kcal 脂質 18.0g たんぱく質 22.3g 食塩 2.9g	I補材 - 537kcal 脂質 17.2g たんぱく質 22.2g 食塩 3.8g	I補材 - 589kcal 脂質 14.8g たんぱく質 21.0g 食塩 4.0g	I補材 - 533kcal 脂質 12.4g たんぱく質 22.1g 食塩 3.3g	I補材 - 628kcal 脂質 24.6g たんぱく質 18.0g 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 エビフライ とうがんのそぼろあん ほうれん草のわさび和え 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜の甘酢 こまつ菜のお浸し だいこんの煮物 味噌汁	御飯 豚肉と大豆の トマト煮込み さと芋の煮物 はくさいの即席漬 味噌汁	御飯 タンドリーチキン 春雨の酢の物 こまつ菜のソテー 味噌汁	御飯 カニ玉 がんもの煮物 ちんげん菜の柚子風味 味噌汁	御飯 豆腐チャンプルー れんこんのバター炒め いんげんの胡麻和え 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
	I補材 - 574kcal 脂質 16.9g たんぱく質 19.2g 食塩 3.2g	I補材 - 503kcal 脂質 14.3g たんぱく質 17.4g 食塩 2.9g	I補材 - 592kcal 脂質 21.3g たんぱく質 21.5g 食塩 2.9g	I補材 - 626kcal 脂質 22.2g たんぱく質 22.5g 食塩 3.0g	I補材 - 498kcal 脂質 14.5g たんぱく質 19.7g 食塩 3.5g	I補材 - 598kcal 脂質 22.6g たんぱく質 22.9g 食塩 3.8g	I補材 - 564kcal 脂質 22.6g たんぱく質 20.4g 食塩 3.8g

※ 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)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1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	中華雑炊 はんぺんと野菜の炒め物 ポテトサラダ 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 マカロニサラダ コーヒー牛乳	全粥 野菜の醤油炒め かぼちゃサラダ 牛乳 梅びしお	レーズンドッグ ウインナーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	ちりめん雑炊 野菜のカレーソテー スパゲティサラダ コーヒー牛乳	
	I総計 - 294kcal 脂質 10.0g たんぱく質 13.1g 食塩 1.5g	I総計 - 327kcal 脂質 10.7g たんぱく質 12.9g 食塩 1.9g	I総計 - 352kcal 脂質 16.6g たんぱく質 9.4g 食塩 1.5g	I総計 - 374kcal 脂質 13.6g たんぱく質 10.3g 食塩 1.4g	I総計 - 390kcal 脂質 19.2g たんぱく質 13.2g 食塩 1.5g	I総計 - 339kcal 脂質 10.1g たんぱく質 11.9g 食塩 2.4g	
昼食	御飯 筑前煮 ほうれん草の柚子風味 あんかけ豆腐 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 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の含め煮 きゃべつの酢の物 味噌汁	御飯 中華風炒り玉子 なすの煮物 おくらの辛子和え 味噌汁	わかめ御飯 焼きそば だいこんの旨煮 味噌汁 フルーツ	御飯 チキンカツ こまつ菜のお浸し さと芋の煮物 味噌汁	
	I総計 - 510kcal 脂質 11.7g たんぱく質 22.4g 食塩 3.5g	I総計 - 593kcal 脂質 21.7g たんぱく質 14.0g 食塩 2.7g	I総計 - 528kcal 脂質 13.2g たんぱく質 17.0g 食塩 3.5g	I総計 - 562kcal 脂質 20.8g たんぱく質 22.5g 食塩 3.1g	I総計 - 525kcal 脂質 12.7g たんぱく質 15.2g 食塩 3.9g	I総計 - 647kcal 脂質 24.6g たんぱく質 24.0g 食塩 3.5g	
3時	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	
夕食	御飯 コロッケ 春雨のごま酢和え ピーマンの甘辛炒め 味噌汁	御飯 鶏肉の味噌焼き 切干大根の炒め煮 ちんげん菜のポン酢和え すまし汁	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の煮物 しろなのピーナツ和え 味噌汁	御飯 カレイのムニエル とうがんのうすくず煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ ちんげん菜の湯葉和え もやしのソテー 味噌汁	御飯 豚肉の胡麻たれ焼き カリフラワーの マヨネーズ和え ひじきの煮物 味噌汁	
	I総計 - 715kcal 脂質 26.4g たんぱく質 13.6g 食塩 3.1g	I総計 - 626kcal 脂質 25.8g たんぱく質 22.9g 食塩 3.7g	I総計 - 613kcal 脂質 25.8g たんぱく質 19.2g 食塩 2.5g	I総計 - 567kcal 脂質 15.3g たんぱく質 23.2g 食塩 3.3g	I総計 - 591kcal 脂質 19.2g たんぱく質 21.6g 食塩 5.1g	I総計 - 647kcal 脂質 29.7g たんぱく質 19.1g 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。