

平成30年1月

チャーム枚方山之上 週間献立表

期 間：2018/1/1～2018/1/6

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		米飯150 g 祝い皿 雑煮 きんとき豆	米飯150 g 祝皿(角皿) 雑煮(大椀) 漬物	米飯150 g 祝皿 雑煮(大椀) 漬物	[共通料理] ベ-コンと野菜のコンソメ煮 春雨サラダ りんご缶 牛乳 [A] 黒糖パン [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] ハムとピーマンの炒め物 インゲンのドレッシング和え 黄桃缶 牛乳 [A] ショコラツイスト [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] オムレツ ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳 [A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150 g 味噌汁
		エネルギー 537kcal 食塩 2.6g 蛋白質 18.9g 脂質 13.1g	エネルギー 386kcal 食塩 12.1g 蛋白質 10.5g 脂質 1.2g	エネルギー 402kcal 食塩 2.3g 蛋白質 13g 脂質 2.5g	[A] エネルギー 446kcal 食塩 2.1g 蛋白質 11.8g 脂質 18g [B] エネルギー 519kcal 食塩 2.5g 蛋白質 12.3g 脂質 15.7g	[A] エネルギー 399kcal 食塩 1.9g 蛋白質 12.3g 脂質 17.2g [B] エネルギー 439kcal 食塩 2.5g 蛋白質 13.4g 脂質 9.2g	[A] エネルギー 456kcal 食塩 1.7g 蛋白質 15.2g 脂質 20.1g [B] エネルギー 527kcal 食塩 2.4g 蛋白質 16.9g 脂質 13.5g
昼食		赤飯 おせち料理 ぶりの照り焼き いくらおろし 煮物 すまし汁/漬物	ちらし寿司 菜の花の胡麻和え あんかけ豆腐 赤だし	米飯150 g 赤魚の煮付け 酢の物 炊き合わせ 味噌汁	米飯150 g 白身魚の柚香焼き 五目煮豆 白菜のゆかり和え すまし汁	米飯150 g 豚肉と厚揚げの炒め物 里芋の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁	きじ焼き丼(米飯150g) 春菊錦糸和え フルーツ すまし汁
		エネルギー 777kcal 食塩 4.5g 蛋白質 34.6g 脂質 19.5g	エネルギー 506kcal 食塩 4.5g 蛋白質 21.7g 脂質 11.4g	エネルギー 434kcal 食塩 3.5g 蛋白質 21.1g 脂質 4.9g	エネルギー 378kcal 食塩 2.6g 蛋白質 19g 脂質 3.4g	エネルギー 596kcal 食塩 2.6g 蛋白質 18.8g 脂質 22.8g	エネルギー 512kcal 食塩 2.5g 蛋白質 18.4g 脂質 15.8g
夕食		米飯150 g 天ぷら 天つゆ かぶの味噌煮/数の子 栗きんとん/すまし汁	米飯150 g チキンカツのデミソース ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	米飯150 g 松風焼き 白菜の煮浸し 手作りようかん すまし汁	米飯150 g 1/2 手作りお好み焼き チンゲンサイわさび和え ヨーグルト 味噌汁	鮭ご飯 五目卵焼き ちくわの煮物 三度豆のおかか和え すまし汁	米飯150 g 魚のフライ レンコンの炒め煮 キャベツの梅肉和え 味噌汁
		エネルギー 557kcal 食塩 2.7g 蛋白質 16.5g 脂質 10.7g	エネルギー 811kcal 食塩 4.2g 蛋白質 28.5g 脂質 31.3g	エネルギー 595kcal 食塩 2.1g 蛋白質 21.3g 脂質 13.2g	エネルギー 451kcal 食塩 2.6g 蛋白質 17.1g 脂質 14.7g	エネルギー 510kcal 食塩 3.5g	エネルギー 511kcal 食塩 2.6g

平成30年1月

チャーム枚方山之上 週間献立表

期 間：2018/1/7～2018/1/13

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	[共通料理] カレーソテー ほうれん草の和え物 みかん缶 牛乳 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ペーコンと豆のトマト煮 アスパラのサラダ フルーツカテル缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] オムレツ ツナサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドッグ [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ハムとピーマンの炒め物 さつま芋サラダ パイン缶 牛乳 [A] 抹茶ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ウィナーと南瓜のコンソメ煮 ブロッコリーのピーナツ和え りんご缶 牛乳 [A] 黒糖パン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 茄子とペーコンのソテー マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳 [A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] じゃが芋のスープ煮 キャベツのドレッシング和え 洋梨缶 牛乳 [A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 434kcal 食塩 1.8g 蛋白質 13.5g 脂質 24.7g [B] エネルギー 470kcal 食塩 2.3g 蛋白質 14.9g 脂質 12.6g	[A] エネルギー 429kcal 食塩 2g 蛋白質 16.2g 脂質 16.5g [B] エネルギー 489kcal 食塩 2.7g 蛋白質 17.3g 脂質 12.1g	[A] エネルギー 487kcal 食塩 1.8g 蛋白質 18.4g 脂質 20.4g [B] エネルギー 546kcal 食塩 2.7g 蛋白質 19.8g 脂質 16.9g	[A] エネルギー 526kcal 食塩 1.5g 蛋白質 11.9g 脂質 24.6g [B] エネルギー 570kcal 食塩 2.3g 蛋白質 13.4g 脂質 16.8g	[A] エネルギー 403kcal 食塩 2.4g 蛋白質 14g 脂質 12.6g [B] エネルギー 486kcal 食塩 3.1g 蛋白質 15.4g 脂質 10.5g	[A] エネルギー 473kcal 食塩 2g 蛋白質 12.8g 脂質 22.5g [B] エネルギー 541kcal 食塩 2.7g 蛋白質 13.7g 脂質 18g	[A] エネルギー 382kcal 食塩 2.1g 蛋白質 11.2g 脂質 14.2g [B] エネルギー 457kcal 食塩 3g 蛋白質 13.4g 脂質 7.7g
	七草粥 魚の西京焼き 煮奴 ゼリー かき玉汁	米飯150g クリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	米飯150g 魚の蒲焼き ひじき炒り煮 白和え すまし汁	木の葉丼(米飯150g) お浸し デザートムース 味噌汁	ゆかりご飯 にゅうめん 小松菜と油揚げの浸し ミニぜんざい	米飯150g 肉豆腐 南瓜ソテー キャベツおかか和え 味噌汁	米飯150g 鶏肉の磯辺揚げ チンゲン菜の和え物 大根の浅漬け風 すまし汁
昼食	エネルギー 538kcal 食塩 2.8g 蛋白質 23.1g 脂質 12.7g	エネルギー 521kcal 食塩 2.8g 蛋白質 19.6g 脂質 8.4g	エネルギー 503kcal 食塩 2.5g 蛋白質 22.2g 脂質 12.8g	エネルギー 505kcal 食塩 2.9g 蛋白質 19.4g 脂質 11g	エネルギー 758kcal 食塩 6g 蛋白質 26g 脂質 14.2g	エネルギー 542kcal 食塩 2.4g 蛋白質 21.6g 脂質 15g	エネルギー 492kcal 食塩 2.2g 蛋白質 20.9g 脂質 14.7g
	米飯150g 八宝菜 ひじき煮 中華サラダ 中華スープ	米飯150g 魚の揚げ煮 茄子のそぼろ炒め 酢の物 味噌汁	米飯150g 筑前煮 大根の海老あんかけ ポン酢和え 味噌汁	米飯150g 麻婆豆腐 もやしの甘酢 ほうれん草の華風和え 中華スープ	米飯150g 魚のムニエルトマトソース ほうれん草のソテー 南瓜サラダ コンソメスープ	ちらし寿司 肉味噌かけ すまし汁 フルーツ	米飯150g トンペイ焼き風 ピーマンのツナ炒め とろろ汁 味噌汁
夕食	エネルギー 541kcal 食塩 3.1g 蛋白質 17.1g 脂質 16.3g	エネルギー 512kcal 食塩 3g 蛋白質 20.6g 脂質 14.2g	エネルギー 509kcal 食塩 3.4g 蛋白質 21.2g 脂質 11g	エネルギー 480kcal 食塩 3.7g 蛋白質 18.1g 脂質 12.7g	エネルギー 450kcal 食塩 1.9g 蛋白質 19g 脂質 9.5g	エネルギー 482kcal 食塩 3.6g 蛋白質 15.5g 脂質 8.1g	エネルギー 697kcal 食塩 3.1g 蛋白質 25.7g 脂質 33.8g

平成30年1月 チャーム枚方山之上 週間献立表

期 間：2018/1/14～2018/1/20

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	[共通料理] ス克蘭ブルエッグ ツナサラダ みかん缶 牛乳 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 茄子とペーコンのソテー スパゲティサラダ フルーツカテル缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] じゃが芋とウインナーのソテー 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドッグ [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] オムレツ カリフラワーの和え物 パイン缶 牛乳 [A] ミニストロベリーツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 三色ピーマンとツナのソテー ブロッコリーのピーナツ和え りんご缶 牛乳 [A] 黒糖パン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ウインナーとほうれん草のソテー アスパラのドレッシング和え 黄桃缶 牛乳 [A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ミートボールのコンソメ煮 ストップエンドウのサラダ 洋梨缶 牛乳 [A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 516kcal 食塩 1.7g 蛋白質 18.6g 脂質 30.4g [B] エネルギー 558kcal 食塩 2.4g 蛋白質 20.6g 脂質 18.5g	[A] エネルギー 500kcal 食塩 1.8g 蛋白質 13.4g 脂質 24.7g [B] エネルギー 573kcal 食塩 2.5g 蛋白質 15.2g 脂質 21.9g	[A] エネルギー 513kcal 食塩 1.7g 蛋白質 17.5g 脂質 21.7g [B] エネルギー 571kcal 食塩 2.4g 蛋白質 19g 脂質 18.2g	[A] エネルギー 406kcal 食塩 1.7g 蛋白質 16.2g 脂質 13.5g [B] エネルギー 464kcal 食塩 2.5g 蛋白質 17.3g 脂質 9.4g	[A] エネルギー 393kcal 食塩 1.9g 蛋白質 14.6g 脂質 13.3g [B] エネルギー 467kcal 食塩 2.3g 蛋白質 15.3g 脂質 11.1g	[A] エネルギー 401kcal 食塩 2g 蛋白質 13.7g 脂質 15.4g [B] エネルギー 452kcal 食塩 2.6g 蛋白質 14.4g 脂質 10.8g	[A] エネルギー 448kcal 食塩 2.1g 蛋白質 15g 脂質 20.2g [B] エネルギー 525kcal 食塩 2.8g 蛋白質 17g 脂質 13.7g
	米飯150g 魚の生姜煮 ジャガイモ金平 もずく酢 味噌汁	米飯150g あんこうのちり蒸し きんぴらごぼう 青梗菜の柚子風味 かき玉汁	米飯150g 煮込みハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ デザートムース	米飯150g 鶏の胡麻照り焼き がんもの含め煮 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁	おにぎり 肉うどん 春菊の白和え ピーチゼリー	米飯150g 豚肉のしぐれ煮 小松菜のじゃこ和え すまし汁 ヨーグルト	米飯150g 白身魚の唐揚げみぞれかけ いんげんとツ炒め キャベツの梅肉和え 味噌汁
昼食	エネルギー 438kcal 食塩 2.9g 蛋白質 20.6g 脂質 4.7g	エネルギー 462kcal 食塩 2.5g 蛋白質 23.5g 脂質 8.9g	エネルギー 513kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.3g 脂質 13.3g	エネルギー 513kcal 食塩 3.2g 蛋白質 22.4g 脂質 15.4g	エネルギー 609kcal 食塩 2.6g 蛋白質 15.4g 脂質 13.6g	エネルギー 483kcal 食塩 1.7g 蛋白質 17.1g 脂質 14.5g	エネルギー 485kcal 食塩 3g 蛋白質 20.1g 脂質 12.4g
	米飯150g 鶏肉の山椒焼き ナムル オクラとわかめの酢の物 味噌汁	米飯150g チキン南蛮 ビーフン炒め いんげん華風和え 味噌汁	米飯150g 豚の二色巻き さつまいもレモン煮 春菊のおかか和え 味噌汁	天津飯(米飯150g) 青梗菜の煮浸し 春雨スープ みかん缶	米飯150g トンカツ ほうれん草のクリーム煮 角切りサラダ コンソメスープ	米飯150g サバの塩焼き 南瓜の煮物 もやしのゆかり和え 味噌汁	米飯150g 鶏肉の甘酢炒め 青梗菜の胡麻和え すまし汁 漬物
夕食	エネルギー 504kcal 食塩 3g 蛋白質 19.1g 脂質 15.8g	エネルギー 632kcal 食塩 3.1g 蛋白質 20.7g 脂質 25.1g	エネルギー 580kcal 食塩 2.2g 蛋白質 21.8g 脂質 13.5g	エネルギー 426kcal 食塩 3.6g 蛋白質 15.2g 脂質 7.6g	エネルギー 692kcal 食塩 3.1g 蛋白質 18.7g 脂質 25.5g	エネルギー 538kcal 食塩 3.6g 蛋白質 19.7g 脂質 18.4g	エネルギー 407kcal 食塩 2.4g 蛋白質 20.1g 脂質 5.7g

平成30年1月

チャーム枚方山之上 週間献立表

期 間：2018/1/21～2018/1/27

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	[共通料理] ハムとピーマンのキャップ炒め ブロッコリーのサラダ みかん缶 牛乳 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 白菜コンソメ煮 コーンサラダ フルーツカテル缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] スクランブルエッグ パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドッグ [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 茄子とハムのキャップ煮 マカロニサラダ パイン缶 牛乳 [A] ショコラツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ウインナーと野菜のスープ煮 キャベツ和え物 りんご缶 牛乳 [A] 黒糖パン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] じゃが芋とベーコンのソテー スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳 [A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] オムレツ カリフラワーのドレッシング和え 洋梨缶 牛乳 [A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 411kcal 食塩 1.6g 蛋白質 11.8g 脂質 22.5g [B] エネルギー 448kcal 食塩 2.2g 蛋白質 13.3g 脂質 10.4g	[A] エネルギー 423kcal 食塩 1.2g 蛋白質 13.3g 脂質 17.8g [B] エネルギー 476kcal 食塩 1.7g 蛋白質 13.7g 脂質 13.2g	[A] エネルギー 563kcal 食塩 1.8g 蛋白質 20.3g 脂質 24.2g [B] エネルギー 618kcal 食塩 2.5g 蛋白質 21.4g 脂質 20.6g	[A] エネルギー 478kcal 食塩 2.1g 蛋白質 11.9g 脂質 24.3g [B] エネルギー 534kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.3g 脂質 17.7g	[A] エネルギー 385kcal 食塩 2.4g 蛋白質 13.9g 脂質 11.8g [B] エネルギー 456kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.5g 脂質 9.5g	[A] エネルギー 503kcal 食塩 2g 蛋白質 13.5g 脂質 22.3g [B] エネルギー 557kcal 食塩 2.5g 蛋白質 14.2g 脂質 17.8g	[A] エネルギー 393kcal 食塩 1.8g 蛋白質 15g 脂質 15.9g [B] エネルギー 468kcal 食塩 2.6g 蛋白質 16.8g 脂質 9.3g
	米飯150g 魚のカレームニエル アスパラのガーリックソテー マカロニサラダ コーンスープ	米飯150g 豚肉とじゃが芋の煮物 ごぼうと竹輪の金平 白菜の柚子風味和え 味噌汁	菜飯1/2 ラーメン ギョウザ みかん缶	米飯150g 牛皿 春雨サラダ カリフラワーのソテー かき玉汁	米飯150g 豚肉の蒲焼き ひじき炒り煮 大根のゆかり和え すまし汁	米飯150g 鰯の利休煮 南瓜の煮物 オクラの和え物 味噌汁	米飯150g ねぎ玉そぼろあん 青梗菜と揚げの炒り煮 すまし汁 漬物
昼食	エネルギー 516kcal 食塩 2.8g 蛋白質 21g 脂質 12.9g	エネルギー 562kcal 食塩 3.3g 蛋白質 21g 脂質 16.2g	エネルギー 471kcal 食塩 3.1g 蛋白質 17.4g 脂質 9.8g	エネルギー 547kcal 食塩 3.4g 蛋白質 21.8g 脂質 14g	エネルギー 492kcal 食塩 3.2g 蛋白質 18.5g 脂質 15.5g	エネルギー 510kcal 食塩 3.3g 蛋白質 22.4g 脂質 11.4g	エネルギー 465kcal 食塩 2.9g 蛋白質 19.4g 脂質 14.5g
	米飯150g 鶏肉幽庵焼き 小松菜おかか和え 茄子ケチャップ炒め 味噌汁	米飯150g 蒸し魚の野菜あんかけ 厚揚げと青梗菜の煮物 もやしの酢の物 すまし汁	米飯150g 鶏肉の塩麹炒め インゲンの胡麻和え 金時豆 味噌汁	米飯150g 鯖の生姜煮 小松菜の煮浸し じゃこおろし 味噌汁	米飯150g 肉じゃが はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え 味噌汁	米飯150g 鶏肉の香味味噌炒め 蓮根の土佐煮 もずく酢 すまし汁	米飯150g 赤魚の漬け焼き 白菜磯和え 胡瓜の酢の物 味噌汁
夕食	エネルギー 502kcal 食塩 3.2g 蛋白質 19.5g 脂質 14.6g	エネルギー 429kcal 食塩 2.7g 蛋白質 21.5g 脂質 4.2g	エネルギー 537kcal 食塩 3g 蛋白質 20.3g 脂質 13.2g	エネルギー 539kcal 食塩 3.7g 蛋白質 20.4g 脂質 17.6g	エネルギー 581kcal 食塩 3.2g 蛋白質 20.4g 脂質 14.9g	エネルギー 458kcal 食塩 1.9g 蛋白質 16.9g 脂質 11.3g	エネルギー 406kcal 食塩 3.1g 蛋白質 18.3g 脂質 4.3g

平成30年1月

チャーム枚方山之上 週間献立表

期 間：2018/1/28～2018/1/31

	日 28	月 29	火 30	水 31	木	金	土
朝食	[共通料理] ツトきのこのソー スパゲティサラダ みかん缶 牛乳 [A] クロワッサン [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] スクランブルエッグ アスパラのゴマ和え フルーツカテル缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] 大豆のケチャップ煮 マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドッグ [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] スナック・エントウのソー プ・ロッキーのサラダ パイン缶 牛乳 [A] 抹茶ツイスト [B] 米飯150 g 味噌汁			
	[A] エネルギー 520kcal 食塩 1.9g 蛋白質 14g 脂質 32.1g [B] エネルギー 572kcal 食塩 2.4g 蛋白質 16.3g 脂質 21.7g	[A] エネルギー 435kcal 食塩 1.7g 蛋白質 17g 脂質 17.5g [B] エネルギー 486kcal 食塩 2.2g 蛋白質 17.4g 脂質 12.9g	[A] エネルギー 503kcal 食塩 2.3g 蛋白質 16.5g 脂質 22.4g [B] エネルギー 555kcal 食塩 2.8g 蛋白質 17.5g 脂質 18.8g	[A] エネルギー 411kcal 食塩 1.5g 蛋白質 12.4g 脂質 17.8g [B] エネルギー 448kcal 食塩 2.1g 蛋白質 13.3g 脂質 9.8g			
昼食	カレーライス(米飯150g) コールスローサラダ 漬物(福神漬) フルーツヨーグルト	米飯150 g 白身魚フライ マカロニケチャップ炒め タマゴサラダ コンソメスープ	米飯150 g 酢豚風 高野豆腐含め煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁	木の葉丼(米飯150g) ほうれん草とヒジキのサラダ フルーツカテル缶 味噌汁			
	エネルギー 595kcal 食塩 2.7g 蛋白質 15.9g 脂質 18.1g	エネルギー 650kcal 食塩 2.6g 蛋白質 25.3g 脂質 18.9g	エネルギー 531kcal 食塩 3.4g 蛋白質 24.7g 脂質 13g	エネルギー 533kcal 食塩 3g 蛋白質 18.2g 脂質 16.5g			
夕食	米飯150 g 豚しゃぶおろしポン酢 茄子の揚げ浸し 中華春雨 すまし汁	米飯150 g 焼き肉炒め 切干大根の炒め煮 ほうれん草の華風和え すまし汁	米飯150 g 和風ミートローフ キャベツのドレッシング和え 五目煮豆 すまし汁	米飯150 g 鯖の塩焼き 茄子の味噌炒め きのこの柚子和え すまし汁			
	エネルギー 494kcal 食塩 2.8g 蛋白質 23.8g 脂質 9.8g	エネルギー 495kcal 食塩 2.8g 蛋白質 19g 脂質 14.1g	エネルギー 521kcal 食塩 2.1g 蛋白質 21.3g 脂質 14.1g	エネルギー 556kcal 食塩 2.7g 蛋白質 20.5g 脂質 23g			