

平成30年5月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2018/5/1~2018/5/5

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			[A] レーズンドック [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] ミニストロベリーツイスト 米飯150 g 味噌汁	[A] 黒糖パン [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] イエローロール [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150 g 味噌汁
			[共通料理] オムレツ ツナサラダ ヨーグルト 牛乳	[共通料理] ハムとピーマンの炒め物 さつま芋サラダ パイナップル缶 牛乳	[共通料理] ウイン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	[共通料理] 茄子とピーマンのソテー マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	[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] 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 538kcal 食塩 2.3g 蛋白質 19.5g 脂質 16.8g	[A] エネルギー 757kcal 食塩 2.5g 蛋白質 16.9g 脂質 21.8g	[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 475kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.4g 脂質 10.3g	[A] エネルギー 476kcal 食塩 2g 蛋白質 12.6g 脂質 22.8g [B] エネルギー 538kcal 食塩 2.6g 蛋白質 13.2g 脂質 19.1g	[A] エネルギー 381kcal 食塩 2.1g 蛋白質 11g 脂質 14.1g [B] エネルギー 458kcal 食塩 2.8g 蛋白質 13g 脂質 7.6g
昼食			米飯150 g 鰯の蒲焼き風 ひじきサラダ 白和え すまし汁	米飯150 g 鶏肉のピカタ お浸し 甘酢和え 味噌汁	ゆかりご飯 にゅうめん 小松菜と油揚げの浸し フルーツ	米飯150 g 肉豆腐 ブロッコリーのソテー キャベツおかか和え 味噌汁	米飯150 g 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
			エネルギー 529kcal 食塩 2.4g 蛋白質 24.1g 脂質 15.1g	エネルギー 612kcal 食塩 2.8g 蛋白質 23.8g 脂質 20.7g	エネルギー 704kcal 食塩 5.9g 蛋白質 24.6g 脂質 14g	エネルギー 534kcal 食塩 2.4g 蛋白質 22.5g 脂質 15.2g	エネルギー 492kcal 食塩 2.2g 蛋白質 20.9g 脂質 14.7g
夕食			米飯150 g 筑前煮 大根の海老あんかけ ポン酢和え 味噌汁	米飯150 g 麻婆豆腐 もやしの甘酢 春菊の華風和え 中華スープ	米飯150 g たらのムニエルマトソース 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150 g トンベイ焼き風 ピーマンのツナ炒め とろろ汁 味噌汁
			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 453kcal 食塩 1.9g 蛋白質 18.8g 脂質 9.8g	エネルギー 482kcal 食塩 3.6g 蛋白質 15.8g 脂質 7.8g	エネルギー 697kcal 食塩 3.1g 蛋白質 25.7g 脂質 33.8g

平成30年5月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/5/6～2018/5/12

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食	[A] クロワッサン [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] ロールパン [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] レーズンドック [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] ショコラツイスト [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] 黒糖パン [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] イエローロール [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150 g 味噌汁
	[共通料理] スクランブルエッグ ツナサラダ みかん缶 牛乳	[共通料理] 茄子とパコンのソテー スパゲティサラダ フルーツカテル缶 牛乳	[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	[共通料理] オムレツ カフラワーの和え物 バイン缶 牛乳	[共通料理] 三色ビーツとツナのソテー 三度豆のビーツ和え りんご缶 牛乳	[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	[共通料理] ミートボールのコンソメ煮 スタッフエントウのサラダ 洋梨缶 牛乳
	[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 553kcal 食塩 2.3g 蛋白質 20.1g 脂質 18.3g	[A] エネルギー 503kcal 食塩 1.8g 蛋白質 13.2g 脂質 25g [B] エネルギー 556kcal 食塩 2.3g 蛋白質 13.6g 脂質 20.4g	[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 567kcal 食塩 2.3g 蛋白質 18.6g 脂質 18.1g	[A] エネルギー 421kcal 食塩 1.8g 蛋白質 16g 脂質 17.4g [B] エネルギー 463kcal 食塩 2.4g 蛋白質 16.8g 脂質 9.9g	[A] エネルギー 211kcal 食塩 1.3g 蛋白質 9.1g 脂質 9.8g [B] エネルギー 463kcal 食塩 2.3g 蛋白質 14.3g 脂質 10.9g	[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 463kcal 食塩 2.5g 蛋白質 15.1g 脂質 11.6g	[A] エネルギー 447kcal 食塩 2.1g 蛋白質 14.8g 脂質 20.1g [B] エネルギー 524kcal 食塩 2.8g 蛋白質 16.9g 脂質 13.6g
昼食	米飯150 g カレーの生姜煮 ジャガイモソテー もずく酢 味噌汁	米飯150 g 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150 g 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150 g 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 ひじき煮	米飯150 g 豚肉のしぐれ煮 小松菜のじゃこ和え 春雨ごま酢和え すまし汁	米飯150 g ホキの唐揚げみぞれかけ いんげんとツタ炒め キャベツの梅肉和え 味噌汁
	エネルギー 430kcal 食塩 2.7g 蛋白質 20.4g 脂質 5g	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 515kcal 食塩 3.2g 蛋白質 22.7g 脂質 15.5g	エネルギー 571kcal 食塩 3.3g 蛋白質 16.5g 脂質 14g	エネルギー 496kcal 食塩 1.9g 蛋白質 16.2g 脂質 13.8g	エネルギー 497kcal 食塩 3.1g 蛋白質 20.9g 脂質 12.6g
夕食	米飯150 g 鶏肉の山椒焼き ナムル オクラとわかめのドレ和え 味噌汁	米飯150 g チキン南蛮 ピーマン炒め いんげん華風和え 味噌汁	米飯150 g 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	米飯150 g 天津飯 青梗菜の煮浸し 春雨スープ みかん缶	米飯150 g 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150 g 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150 g 鶏肉の甘酢炒め 青梗菜の胡麻和え あんかけ餃子 すまし汁
	エネルギー 504kcal 食塩 3g 蛋白質 19.1g 脂質 15.8g	エネルギー 634kcal 食塩 3.1g 蛋白質 21g 脂質 25.2g	エネルギー 576kcal 食塩 2.2g 蛋白質 21.7g 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 670kcal 食塩 3.1g 蛋白質 18.8g 脂質 25.4g	エネルギー 538kcal 食塩 3.6g 蛋白質 19.6g 脂質 18.4g	エネルギー 481kcal 食塩 3.2g 蛋白質 23.6g 脂質 8.6g

平成30年5月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/5/13～2018/5/19

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	[A] クロワッサン [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] ロールパン [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] レーズンドック [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] 抹茶ツイスト [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] 黒糖パン [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] イエローロール [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150 g 味噌汁
	[共通料理] ハムとピーマンのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ みかん缶 牛乳	[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	[共通料理] 茄子とハムのケチャップ煮 パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳	[共通料理] スクランブルエッグ マカロニサラダ バイン缶 牛乳	[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	[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	[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] エネルギー 410kcal 食塩 1.6g 蛋白質 11.6g 脂質 22.4g [B] エネルギー 468kcal 食塩 2.1g 蛋白質 13.9g 脂質 12.6g	[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 474kcal 食塩 1.8g 蛋白質 13.8g 脂質 13.2g	[A] エネルギー 496kcal 食塩 2g 蛋白質 14.4g 脂質 19.8g [B] エネルギー 567kcal 食塩 2.7g 蛋白質 17.1g 脂質 17.7g	[A] エネルギー 542kcal 食塩 1.9g 蛋白質 17.4g 脂質 28.5g [B] エネルギー 579kcal 食塩 2.6g 蛋白質 18.4g 脂質 20.5g	[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 458kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.6g 脂質 9.5g	[A] エネルギー 506kcal 食塩 2g 蛋白質 13.3g 脂質 22.6g [B] エネルギー 558kcal 食塩 2.5g 蛋白質 14g 脂質 18.1g	[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 464kcal 食塩 2.5g 蛋白質 16.7g 脂質 9.3g
昼食	米飯150 g メルルーサのカレームニエル 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150 g 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 シュウマイ みかん缶	豆ごはん 牛皿 春雨サラダ カリフラワーのソテー かき玉汁	米飯150 g 豚肉の蒲焼き風 ひじき炒り煮 胡瓜のゆかり和え すまし汁	米飯150 g 鯖の利休煮 南瓜の煮物 オクラの和え物 味噌汁	米飯150 g ねぎ玉そぼろあん 青梗菜と揚げの炒り煮 すまし汁 漬物
	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 458kcal 食塩 3.1g 蛋白質 17.9g 脂質 9.3g	エネルギー 576kcal 食塩 3.9g 蛋白質 24g 脂質 14g	エネルギー 495kcal 食塩 3.3g 蛋白質 19.3g 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
夕食	米飯150 g 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150 g 蒸し鱈の野菜あんかけ 厚揚げと青梗菜の煮物 もやしの酢の物 すまし汁	米飯150 g 鶏肉の塩麴炒め インゲンの胡麻和え 金時豆 味噌汁	米飯150 g 鯖の生姜焼き 小松菜の煮浸し じゃこおろし 味噌汁	米飯150 g 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150 g 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150 g 赤魚の漬け焼き 白菜くず煮 胡瓜の酢の物 味噌汁
	エネルギー 504kcal 食塩 3.1g 蛋白質 19.7g 脂質 14.7g	エネルギー 433kcal 食塩 2.7g 蛋白質 22.2g 脂質 4.3g	エネルギー 539kcal 食塩 3g 蛋白質 20.6g 脂質 13.3g	エネルギー 538kcal 食塩 3.5g 蛋白質 20.8g 脂質 17.7g	エネルギー 581kcal 食塩 3.2g 蛋白質 20.4g 脂質 14.9g	エネルギー 460kcal 食塩 1.9g 蛋白質 17.2g 脂質 11.4g	エネルギー 431kcal 食塩 3.1g 蛋白質 21.8g 脂質 4.4g

平成30年5月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/5/20～2018/5/26

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食	[A] クロワッサン [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] ロールパン [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] レーズンドック [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] ミニ黒糖ツイスト [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] 黒糖ロール [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] イエローロール [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150 g 味噌汁
	[共通料理] ツケときのこのソテー スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	[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	[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	[共通料理] スタッフ・エンドウのソテー ブロッコリーのサラダ パイ缶 牛乳	[共通料理] ベークンと野菜のコンソメ煮 春雨サラダ りんご缶 牛乳	[共通料理] ハムとピーマンの炒め物 インゲンンのドレッシング和え 黄桃缶 牛乳	[共通料理] オムレツ ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳
	[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 560kcal 食塩 3.1g 蛋白質 15.9g 脂質 20.1g	[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 497kcal 食塩 2.2g 蛋白質 17.5g 脂質 13.8g	[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 554kcal 食塩 2.8g 蛋白質 17.6g 脂質 18.8g	[A] エネルギー 404kcal 食塩 1.4g 蛋白質 12.7g 脂質 16.7g [B] エネルギー 448kcal 食塩 2.1g 蛋白質 13.5g 脂質 9.9g	[A] エネルギー 440kcal 食塩 2.1g 蛋白質 11.2g 脂質 18.3g [B] エネルギー 518kcal 食塩 2.5g 蛋白質 12.2g 脂質 16.1g	[A] エネルギー 381kcal 食塩 2g 蛋白質 12.3g 脂質 13.5g [B] エネルギー 433kcal 食塩 2.5g 蛋白質 12.8g 脂質 8.9g	[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 528kcal 食塩 2.4g 蛋白質 17.1g 脂質 13.5g
昼食	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 ほきのフライ マロニケチャップ炒め ブロッコリーサラダ 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	米飯150 g 親子丼 ほうれん草とピーマンのサラダ フルーツカテル缶 味噌汁	おにぎり あんかけ焼きそば 卵豆腐 湯葉と昆布の彩りあえ 味噌汁	米飯150 g たらの青じそ味噌マヨ焼き じゃが芋コンソメ煮 大根サラダ ポタージュスープ	米飯150 g メンチカツ 白菜の炒め物 ブロッコリーごま和え 味噌汁
	エネルギー 486kcal 食塩 2.7g 蛋白質 23.1g 脂質 9g	エネルギー 627kcal 食塩 2.5g 蛋白質 23.2g 脂質 16.8g	エネルギー 531kcal 食塩 3.4g 蛋白質 24.8g 脂質 12.9g	エネルギー 611kcal 食塩 3.1g 蛋白質 25.8g 脂質 21.3g	エネルギー 517kcal 食塩 4.3g 蛋白質 18.6g 脂質 17.7g	エネルギー 537kcal 食塩 3.6g 蛋白質 23g 脂質 10.3g	エネルギー 635kcal 食塩 3.8g 蛋白質 20.9g 脂質 21.7g
夕食	米飯150 g カレーライス コールスローサラダ 漬物（福神漬） パイ缶	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 すまし汁	米飯150 g 鰯の塩焼き 茄子の味噌炒め きのこの柚子和え すまし汁	米飯150 g 鶏の天ぷら しろなの炒め物 酢の物 すまし汁	米飯150 g 牛肉しぐれ煮 チンゲン菜と平天の炒め物 冷奴 味噌汁	米飯150 g 鶏肉のチーズ焼き さつま芋のきんぴら 菊菜のお浸し 春雨スープ
	エネルギー 579kcal 食塩 2.7g 蛋白質 14.9g 脂質 17.2g	エネルギー 495kcal 食塩 2.8g 蛋白質 19g 脂質 14.1g	エネルギー 496kcal 食塩 2.1g 蛋白質 18g 脂質 11.9g	エネルギー 466kcal 食塩 2.6g 蛋白質 22g 脂質 12.8g	エネルギー 550kcal 食塩 2.1g 蛋白質 20.5g 脂質 20.3g	エネルギー 516kcal 食塩 4.2g 蛋白質 21.7g 脂質 14.1g	エネルギー 553kcal 食塩 2.7g 蛋白質 19.7g 脂質 15.9g

平成30年5月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/5/27～2018/5/31

	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金	土
朝食	[A] クロワッサン 味噌汁 [B] 米飯150 g	[A] ロールパン [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] レーズンドック [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] ミニストロベリーツイスト [B] 米飯150 g 味噌汁	[A] 黒糖パン [B] 米飯150 g 味噌汁		
	[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	[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	[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	[共通料理] 茄子とハムのケチャップ煮 マカロニサラダ バイン缶 牛乳	[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] エネルギー 466kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.7g 脂質 25.2g [B] エネルギー 448kcal 食塩 1.3g 蛋白質 13.8g 脂質 12.1g	[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 483kcal 食塩 1.7g 蛋白質 14.4g 脂質 14g	[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 628kcal 食塩 2.6g 蛋白質 21.7g 脂質 20.7g	[A] エネルギー 456kcal 食塩 2g 蛋白質 11.7g 脂質 20.3g [B] エネルギー 511kcal 食塩 2.7g 蛋白質 12.3g 脂質 16.1g	[A] エネルギー 385kcal 食塩 2.4g 蛋白質 13.6g 脂質 11.7g [B] エネルギー 463kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.1g 脂質 10g		
昼食	米飯150 g 天ぷら盛り合わせ 煮奴 胡瓜の酢の物 赤だし	米飯150 g 鮭のタルタル焼き ジャーマンポテト 和風サラダ コンソメスープ	米飯150 g 鶏肉のしそ炒め しろなのお浸し すまし汁 果物	牛丼 がんもの含め煮 春菊となめこのおろし和え 味噌汁	米飯150 g 豚肉のオイロ炒め 白菜と竹輪の煮物 ブロッコリーのマリネ 味噌汁		
	エネルギー 456kcal 食塩 2.5g 蛋白質 14.2g 脂質 8.2g	エネルギー 542kcal 食塩 2.8g 蛋白質 22.2g 脂質 17.2g	エネルギー 441kcal 食塩 1.9g 蛋白質 16.6g 脂質 11.2g	エネルギー 516kcal 食塩 4.5g 蛋白質 26.8g 脂質 11g	エネルギー 533kcal 食塩 3.3g 蛋白質 22.2g 脂質 15.6g		
夕食	米飯150 g 豚肉と厚揚げの山椒炒め 南瓜の煮付け 青梗菜の酢味噌和え すまし汁	米飯150 g 鶏肉のカレー風味焼き 焼きビーフン オクラの胡麻和え 味噌汁	米飯150 g カレイの煮付け 里芋のそぼろ煮 もやしの酢の物 味噌汁	米飯150 g 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじき煮 春雨サラダ すまし汁	米飯150 g 鰯のソテー梅ソース 高野豆腐のくず煮 もやしの和え物 すまし汁		
	エネルギー 381kcal 食塩 2.2g 蛋白質 16.6g 脂質 11.4g	エネルギー 518kcal 食塩 3.1g 蛋白質 19.6g 脂質 14g	エネルギー 455kcal 食塩 3.3g 蛋白質 24g 脂質 4.1g	エネルギー 505kcal 食塩 3.3g 蛋白質 18.5g 脂質 13.7g	エネルギー 440kcal 食塩 2.2g 蛋白質 23.1g 脂質 7.5g		