

平成30年6月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2018/6/1~2018/6/2

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						[ A ] イエローロール [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] クリームエスカルゴ [ 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	[ 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 506kcal 食塩 2g 蛋白質 13.3g 脂質 22.6g [B] エネルギー 556kcal 食塩 2.6g 蛋白質 13.8g 脂質 18g	[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 470kcal 食塩 2.5g 蛋白質 17g 脂質 9.4g
昼食						米飯 鯖の生姜焼き れんこんの金平 三度豆のドレッシング和え 味噌汁	散らし寿司 茄子山椒炒め フルーツ 赤だし
						エネルギー 647kcal 食塩 3.1g 蛋白質 19.3g 脂質 24.3g	エネルギー 492kcal 食塩 3.8g 蛋白質 17.9g 脂質 9.3g
夕食						米飯 豚カツのかき玉あんかけ カリフラワーの中華炒め キャベツとツナのサラダ 味噌汁	米飯 肉豆腐 竹輪のカレー炒め しろなのポン酢和え なめこ汁
						エネルギー 685kcal 食塩 3.5g 蛋白質 24.7g 脂質 27.9g	エネルギー 519kcal 食塩 2.7g 蛋白質 22.5g 脂質 13.3g

平成30年6月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/6/3~2018/6/9

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食	[ A ] クロワッサン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] ロールパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] レーズンドッグ [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] ミニストロベリーツイスト [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] 黒糖パン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] イエローロール [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] クリームエスカルゴ [ B ] 米飯150g 味噌汁
	[ 共通料理 ] ツナときのこのソテー マカロニサラダ 牛乳 みかん缶	[ 共通料理 ] 茄子とパセリのソテー スパゲティサラダ フルーツ缶 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 カブの和え物 パイ缶 牛乳	[ 共通料理 ] 三色ビーツとツナのソテー ブロッコリーのビーツ和え 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 ] ミートロールのコンソメ煮 スタッフエントウのサラダ 洋梨缶 牛乳
	[A] エネルギー 487kcal 食塩 1.9g 蛋白質 13.3g 脂質 30.1g [B] エネルギー 523kcal 食塩 2.5g 蛋白質 14.8g 脂質 18g	[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 572kcal 食塩 2.3g 蛋白質 14.7g 脂質 22.1g	[A] エネルギー 493kcal 食塩 1.9g 蛋白質 17.4g 脂質 19.7g [B] エネルギー 554kcal 食塩 2.4g 蛋白質 18.5g 脂質 17g	[A] エネルギー 403kcal 食塩 1.7g 蛋白質 16.1g 脂質 13.5g [B] エネルギー 461kcal 食塩 2.5g 蛋白質 17.2g 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 450kcal 食塩 2.1g 蛋白質 15.4g 脂質 19.5g [B] エネルギー 527kcal 食塩 2.8g 蛋白質 17.4g 脂質 13g
昼食	米飯 鶏肉のハーブ炒め 里芋の煮ころがし もずく酢 味噌汁	おにぎり 肉うどん がんものみぞれ煮 フルーツ	米飯 豚肉と厚揚げの旨煮 竹輪とインゲンの黒胡麻和え 味噌汁 漬物	おにぎり お好み焼き 煮奴 蓮根と胡瓜のドレッシング和え 味噌汁	木の葉丼 菜の花の辛子和え フルーツ 味噌汁	米飯 鶏と大根の炒り煮 だし巻き卵 カブのドレ和え すまし汁	米飯 牛肉のすき焼き風 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツの塩昆布和え かき玉汁
	エネルギー 532kcal 食塩 2.9g 蛋白質 20.1g 脂質 12g	エネルギー 709kcal 食塩 3.6g 蛋白質 23g 脂質 14g	エネルギー 471kcal 食塩 2.8g 蛋白質 22.5g 脂質 9.7g	エネルギー 544kcal 食塩 3.4g 蛋白質 18g 脂質 24.1g	エネルギー 472kcal 食塩 2.6g 蛋白質 18.2g 脂質 10.4g	エネルギー 529kcal 食塩 3.2g 蛋白質 22.5g 脂質 17.8g	エネルギー 631kcal 食塩 2.7g 蛋白質 20.6g 脂質 24.5g
夕食	米飯 サワラの西京焼き 炊き合わせ 春菊のおかか和え かき玉汁	米飯 鮭の唐揚げ甘酢ねぎだれ シュウマイ 春雨サラダ 中華スープ	米飯 鶏つくね 小松菜の煮浸し ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 鯖の塩焼き 南瓜の煮物 きのこ白菜の和え物 味噌汁	米飯 鶏のごま照り焼き 五目煮豆 ブロッコリーのオーロラサラダ すまし汁	米飯 白身魚のバター醤油ムニエル スパゲティサラダ 青梗菜のソテー コンソメスープ	米飯 鶏の唐揚げ しる菜の和え物 さつま芋金平 味噌汁
	エネルギー 497kcal 食塩 2.3g 蛋白質 25.6g 脂質 12g	エネルギー 666kcal 食塩 3g 蛋白質 21.8g 脂質 26.2g	エネルギー 511kcal 食塩 2.5g 蛋白質 21.3g 脂質 14g	エネルギー 475kcal 食塩 3.1g 蛋白質 20.2g 脂質 10g	エネルギー 557kcal 食塩 2.9g 蛋白質 27.3g 脂質 14.5g	エネルギー 547kcal 食塩 2.1g 蛋白質 20.3g 脂質 15.5g	エネルギー 593kcal 食塩 2.1g 蛋白質 17.4g 脂質 20.1g

平成30年6月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2018/6/10~2018/6/16

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食	[ A ] クロワッサン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] ロールパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] レーズンドッグ [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] ショコラツイスト [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] 黒糖パン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] イエローロール [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] クリームエスカルゴ [ B ] 米飯150g 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 フルーツカクテル缶 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 パイ缶 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 447kcal 食塩 2.2g 蛋白質 13.1g 脂質 10.3g	[A] エネルギー 413kcal 食塩 1.2g 蛋白質 12.9g 脂質 17.6g [B] エネルギー 466kcal 食塩 1.7g 蛋白質 13.3g 脂質 13g	[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 619kcal 食塩 2.3g 蛋白質 21.6g 脂質 20.7g	[A] エネルギー 475kcal 食塩 2.1g 蛋白質 11.7g 脂質 24.2g [B] エネルギー 531kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.1g 脂質 17.6g	[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 506kcal 食塩 2g 蛋白質 13.3g 脂質 22.6g [B] エネルギー 560kcal 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 468kcal 食塩 2.6g 蛋白質 16.8g 脂質 9.3g
昼食	米飯 ゆで豚のピリ辛味噌ダレ 卵の花 小松菜の胡麻和え すまし汁	ビーフカレー サラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 鮭の幽庵焼き 大根のあんかけ 白菜のおかか和え 味噌汁	米飯 豚の生姜焼き 切干大根煮 青梗菜のお浸し 味噌汁	おにぎり 焼きそば カリフラワーのごま和え 味噌汁 フルーツ	米飯 ジャーマンオムレツ 野菜とじゃこの炒め物 白菜のごま和え すまし汁	三色丼 豆腐のなめこおろしあん フルーツ 赤だし
	エネルギー 564kcal 食塩 3.1g 蛋白質 19.4g 脂質 20.9g	エネルギー 655kcal 食塩 3.7g 蛋白質 17.2g 脂質 23.3g	エネルギー 436kcal 食塩 2.7g 蛋白質 23.2g 脂質 6.9g	エネルギー 486kcal 食塩 2.7g 蛋白質 21.7g 脂質 10g	エネルギー 533kcal 食塩 3.4g 蛋白質 13.3g 脂質 10.5g	エネルギー 510kcal 食塩 2.7g 蛋白質 21.8g 脂質 15.2g	エネルギー 492kcal 食塩 3.5g 蛋白質 21.9g 脂質 11.6g
夕食	米飯 五目玉子焼き 旨煮 味噌汁 漬物	米飯 鶏肉の山椒焼き ひじきの炒り煮 南瓜サラダ 味噌汁	米飯 ハンバーグ サラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 カレイの煮付け 炒り豆腐 酢の物 味噌汁	米飯 鶏肉と茄子のみぞれ煮 金平ごぼう もやしのゆかり和え 味噌汁	米飯 鱈の南蛮漬け 里芋の田楽 ほうれん草の和え物 すまし汁	米飯 牛肉の焼肉風炒め 蓮根の炒り煮 小松菜の和え物 味噌汁
	エネルギー 492kcal 食塩 3.2g 蛋白質 19.8g 脂質 12.3g	エネルギー 801kcal 食塩 2.4g 蛋白質 22.4g 脂質 24g	エネルギー 617kcal 食塩 2.8g 蛋白質 24.4g 脂質 19.9g	エネルギー 465kcal 食塩 3.1g 蛋白質 24.1g 脂質 6.6g	エネルギー 579kcal 食塩 3.5g 蛋白質 19.2g 脂質 19.4g	エネルギー 544kcal 食塩 2.9g 蛋白質 21.5g 脂質 10.5g	エネルギー 504kcal 食塩 3.1g 蛋白質 19g 脂質 11.6g

平成30年6月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2018/6/17~2018/6/23

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝食	[ A ] クロワッサン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] ロールパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] レーズンドッグ [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] 抹茶ツイスト [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] 黒糖パン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] イエローロール [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] クリームエスカルゴ [ B ] 米飯150g 味噌汁
	[ 共通料理 ] つときのこのソテー 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 ] スタッフエントウのソテー ブロッコリーのサザン パイン缶 牛乳	[ 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	[ 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	[ 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 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 504kcal 食塩 2.3g 蛋白質 16.6g 脂質 22.4g [B] エネルギー 566kcal 食塩 2.8g 蛋白質 17.6g 脂質 19.7g	[A] エネルギー 408kcal 食塩 1.5g 蛋白質 12.3g 脂質 17.8g [B] エネルギー 445kcal 食塩 2.1g 蛋白質 13.2g 脂質 9.8g	[A] エネルギー 449kcal 食塩 2.1g 蛋白質 11.6g 脂質 18.3g [B] エネルギー 522kcal 食塩 2.5g 蛋白質 12.1g 脂質 16g	[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 437kcal 食塩 2.5g 蛋白質 13.1g 脂質 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 527kcal 食塩 2.4g 蛋白質 16.9g 脂質 13.5g
昼食	米飯 酢鶏 ナムル 中華スープ 漬物	米飯 八宝菜 シュウマイ キャベツと若布のボン酢和え 中華スープ	タケノコご飯 五目うどん 野菜のかき揚げ フルーツ	米飯 豚肉と厚揚げの玉子とじ 白菜の煮浸し もずく酢 すまし汁	米飯 鶏肉とさつま芋の炒り煮 あんかけ豆腐 ブロッコリーの青じそ和え 味噌汁	米飯 牛しぐれ煮 白花豆 キャベツのレモン和え 味噌汁	米飯 トマトポトフ 大根とツナのサラダ フルーツ 白身魚フライ
	エネルギー 521kcal 食塩 3g 蛋白質 17.4g 脂質 17.2g	エネルギー 528kcal 食塩 3.7g 蛋白質 18.3g 脂質 16g	エネルギー 690kcal 食塩 4.4g 蛋白質 20.8g 脂質 19.9g	エネルギー 534kcal 食塩 1.8g 蛋白質 22.6g 脂質 17.7g	エネルギー 553kcal 食塩 2.8g 蛋白質 21.2g 脂質 13.1g	エネルギー 541kcal 食塩 2g 蛋白質 18.4g 脂質 11.4g	エネルギー 616kcal 食塩 3.2g 蛋白質 25.2g 脂質 17.2g
夕食	米飯 豚肉の芋煮風 ブロッコリーの胡麻和え はんぺんの玉子とじ すまし汁	米飯 コロッケ なます 煮豆 味噌汁	米飯 鮭の照り焼き ピーマンの甘辛炒め 味噌汁 漬物	米飯 おろしチキン竜田 じゃが芋の煮っこがし 小松菜の海苔和え 味噌汁	米飯 千草蒸し 大根の煮物 青梗菜の和え物 味噌汁	米飯 ほきの味噌焼き カリフラワーのドレ和え 三度豆の浸し すまし汁	米飯 豆腐の野菜あんかけ 小松菜と炒り玉子のソテー さつま芋サラダ 味噌汁
	エネルギー 542kcal 食塩 3.4g 蛋白質 24.6g 脂質 12.3g	エネルギー 634kcal 食塩 2.7g 蛋白質 18.4g 脂質 16.9g	エネルギー 430kcal 食塩 3.2g 蛋白質 21.7g 脂質 6.2g	エネルギー 569kcal 食塩 2.7g 蛋白質 19.5g 脂質 16.7g	エネルギー 465kcal 食塩 3.3g 蛋白質 21.2g 脂質 10.8g	エネルギー 391kcal 食塩 2.7g 蛋白質 18.3g 脂質 4.3g	エネルギー 609kcal 食塩 2.8g 蛋白質 18.7g 脂質 22.2g

平成30年6月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2018/6/24~2018/6/30

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食	[ A ] クロワッサン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] ロールパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] レーズンドック [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] ミニストロベリーツイスト [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] 黒糖パン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] イエローロール [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] クリームエスカルゴ [ B ] 米飯150g 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 ] ペーコンと豆のトマト煮 アスパラのサタケ フルーツカテル缶 牛乳	[ 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 ] 茄子とペーコンのソテー 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 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 432kcal 食塩 2g 蛋白質 16g 脂質 16.8g [B] エネルギー 488kcal 食塩 2.5g 蛋白質 16.8g 脂質 12.3g	[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 503kcal 食塩 1.4g 蛋白質 11.8g 脂質 20.7g [B] エネルギー 558kcal 食塩 2.2g 蛋白質 12.5g 脂質 16.5g	[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 さわらの西京焼き 糸こんにゃくの甘辛炒め 酢の物 かき玉汁	ピビンバ丼 餃子 若布スープ フルーチェ	米飯 赤魚の生姜煮 ひじきの炒り煮 玉子豆腐 すまし汁	米飯 鶏天 金平ごぼう 小松菜の和え物 味噌汁	菜飯 とろろそば 竹輪天ぷら フルーツ	米飯 豚肉と大根の照り煮 しろなのソテー 酢の物 すまし汁	米飯 鱈のフライ 里芋の味噌ダレ 青梗菜の胡麻和え すまし汁
	エネルギー 495kcal 食塩 2.8g 蛋白質 21.7g 脂質 10.4g	エネルギー 635kcal 食塩 2.9g 蛋白質 18.2g 脂質 26.3g	エネルギー 427kcal 食塩 2.7g 蛋白質 19.7g 脂質 7.8g	エネルギー 579kcal 食塩 3.3g 蛋白質 21.4g 脂質 19.8g	エネルギー 455kcal 食塩 3.6g 蛋白質 13.7g 脂質 8.2g	エネルギー 488kcal 食塩 2.1g 蛋白質 19.2g 脂質 13g	エネルギー 615kcal 食塩 2.8g 蛋白質 21.2g 脂質 21.3g
夕食	米飯 トンカツ 高野豆腐の含め煮 中華サラダ 味噌汁	米飯 鶏肉と白菜の旨煮 金時豆 インゲンのピーナツ和え 味噌汁	米飯 ミートグラタン サラダ フルーツ スープ	米飯 メルのタルタル焼き キャベツの塩昆布和え ほうれん草の浸し 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ビーフソテー 春菊の華風和え 中華スープ	米飯 スパニッシュオムレツ がんもの含め煮 キャベツしそ和え 味噌汁	米飯 チキンガーリックソテー きのこのクリーム煮 コンソメスープ 漬物
	エネルギー 681kcal 食塩 2.9g 蛋白質 20.1g 脂質 27.7g	エネルギー 537kcal 食塩 3.1g 蛋白質 20.4g 脂質 11.7g	エネルギー 607kcal 食塩 3.7g 蛋白質 20.1g 脂質 15.5g	エネルギー 433kcal 食塩 2.7g 蛋白質 18.8g 脂質 11.9g	エネルギー 527kcal 食塩 3.9g 蛋白質 21.6g 脂質 14.5g	エネルギー 573kcal 食塩 2.7g 蛋白質 24.4g 脂質 21.1g	エネルギー 483kcal 食塩 2.9g 蛋白質 18g 脂質 15.5g