

平成30年8月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2018/8/1~2018/8/4

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				[A] りんりんりんご [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] オムレツ カワラ-の和え物 パイン缶 牛乳	[共通料理] 三色ビ-マンとツナのソテー ブ-ロココ-のビ-ナツ和え りんご缶 牛乳	[共通料理] ウイナ-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-イントウのサラダ 洋梨缶 牛乳
				[A] エネルギー 432kcal 食塩 2g 蛋白質 17.1g 脂質 13.2g [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				牛丼 キャベツの煮浸し オクラのポン酢和え かき玉汁	米飯150g クリームコロッケ 大根サラダ 白菜の甘酢 コンソメスープ	米飯150g 鶏の唐揚げ チンゲン菜のソテー レンコンサラダ すまし汁	米飯150g 赤魚の味噌漬け焼き もやしの和え物 炊き合わせ すまし汁
				エネルギー 449kcal 食塩 3.7g 蛋白質 24.4g 脂質 5.6g	エネルギー 475kcal 食塩 2.7g 蛋白質 9.1g 脂質 12.4g	エネルギー 650kcal 食塩 4.8g 蛋白質 23.3g 脂質 24.5g	エネルギー 435kcal 食塩 2.9g 蛋白質 22.4g 脂質 7.5g
夕食				米飯150g ほきのねぎ焼き 南瓜の煮物 小松菜の土佐和え 味噌汁	米飯150g 鶏肉のおろし焼き 中華風ソテー キャベツのカレー浸し 味噌汁	米飯150g あじの蒲焼き もずく酢 里芋の煮物 味噌汁	米飯150g 揚げ出し豆腐野菜かけ カワラ-の華風和え インゲンソテー 中華スープ
				エネルギー 414kcal 食塩 3g 蛋白質 18.9g 脂質 3.2g	エネルギー 512kcal 食塩 3.2g 蛋白質 24.6g 脂質 12g	エネルギー 493kcal 食塩 3.3g 蛋白質 22.8g 脂質 6.6g	エネルギー 590kcal 食塩 2.5g 蛋白質 19.4g 脂質 20g

平成30年8月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/8/5~2018/8/11

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
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] ハムとピーマンのキャップ炒め ブロッコリーのサラダ みかん缶 牛乳	[共通料理] 茄子とピーマンのソテー カリフラワーの和え物 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 スパゲティサラダ パイ缶 牛乳	[共通料理] 三色ピーマンとツナのソテー 三度豆のピーナツ和え 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] ミートロールのキャップ煮 スタッフエントウのサラダ 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 395kcal 食塩 1.6g 蛋白質 12.6g 脂質 16g [B] エネルギー 448kcal 食塩 2.1g 蛋白質 13g 脂質 11.4g	[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 570kcal 食塩 2.2g 蛋白質 18.8g 脂質 18.2g	[A] エネルギー 529kcal 食塩 2g 蛋白質 16.6g 脂質 26.4g [B] エネルギー 585kcal 食塩 2.7g 蛋白質 19g 脂質 19.8g	[A] エネルギー 392kcal 食塩 1.9g 蛋白質 13.7g 脂質 13.2g [B] エネルギー 466kcal 食塩 2.3g 蛋白質 14.4g 脂質 11g	[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 460kcal 食塩 2.5g 蛋白質 14.2g 脂質 11.4g	[A] エネルギー 455kcal 食塩 2.3g 蛋白質 15.5g 脂質 19.5g [B] エネルギー 532kcal 食塩 3g 蛋白質 17.5g 脂質 13g
昼食	米飯150g 豆腐の柳川煮 チンゲン菜のツナ和え 茄子のしょうが和え 味噌汁	おにぎり 冷やし中華 冬瓜のくず煮 春巻き	米飯150g 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 白菜の錦糸和え すまし汁	米飯150g ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ	米飯150g 鶏肉のガーリックマヨ焼き 酢の物 白菜のピーナツ和え 味噌汁	エビピラフ クリームコロッケ フルーツ コンソメスープ	米飯150g ジャージャン豆腐 若布の酢の物 カリフラワーのごま和え 味噌汁
	エネルギー 525kcal 食塩 2.6g 蛋白質 19.9g 脂質 17.3g	エネルギー 620kcal 食塩 5.2g 蛋白質 19.1g 脂質 20.9g	エネルギー 481kcal 食塩 2.2g 蛋白質 21.6g 脂質 11.4g	エネルギー 572kcal 食塩 2.6g 蛋白質 21.9g 脂質 18g	エネルギー 545kcal 食塩 1.9g 蛋白質 18.5g 脂質 20.1g	エネルギー 561kcal 食塩 2.7g 蛋白質 17.4g 脂質 15.1g	エネルギー 557kcal 食塩 3.3g 蛋白質 18.8g 脂質 18.4g
夕食	米飯150g メルルーサのパン粉焼き ポテトサラダ オクラのお浸し 味噌汁	米飯150g 和風ロールキャベツ 南瓜サラダ ブロッコリーごま和え 味噌汁	米飯150g サワラの照り焼き オクラののり和え おろし和え 味噌汁	米飯150g しいらの煮付け シュウマイ 小松菜海苔和え 味噌汁	米飯150g 赤魚の揚げ煮 ブロッコリーの和え物 じゃが芋チーズ炒め すまし汁	米飯150g 豚肉の味噌焼き とろろ汁 中華風炒め すまし汁	米飯150g 炊き合わせ ジャガイモソテー 中華サラダ すまし汁
	エネルギー 519kcal 食塩 3g 蛋白質 22.5g 脂質 10.3g	エネルギー 395kcal 食塩 3.3g 蛋白質 14.2g 脂質 4.7g	エネルギー 428kcal 食塩 2.8g 蛋白質 20.6g 脂質 7.9g	エネルギー 477kcal 食塩 3.7g 蛋白質 24.9g 脂質 7.9g	エネルギー 569kcal 食塩 2.8g 蛋白質 23.8g 脂質 16.4g	エネルギー 471kcal 食塩 2.9g 蛋白質 21.7g 脂質 8.6g	エネルギー 419kcal 食塩 2.3g 蛋白質 9.4g 脂質 5.3g

平成30年8月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2018/8/12~2018/8/18

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
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] 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 カリフラワーの和え物 りんご缶 牛乳	[共通料理] じゃが芋とピーマンのソテー 春雨サラダ 黄桃缶 牛乳	[共通料理] オムレツ 胡瓜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 462kcal 食塩 2.1g 蛋白質 13.9g 脂質 12g	[A] エネルギー 412kcal 食塩 1.1g 蛋白質 12.1g 脂質 15.8g [B] エネルギー 463kcal 食塩 1.6g 蛋白質 12.5g 脂質 11.2g	[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 619kcal 食塩 2.4g 蛋白質 21.8g 脂質 20.7g	[A] エネルギー 476kcal 食塩 2.1g 蛋白質 11.6g 脂質 24.1g [B] エネルギー 513kcal 食塩 2.7g 蛋白質 12.5g 脂質 16.1g	[A] エネルギー 384kcal 食塩 2.4g 蛋白質 14.5g 脂質 11.8g [B] エネルギー 455kcal 食塩 2.8g 蛋白質 15.1g 脂質 9.5g	[A] エネルギー 485kcal 食塩 1.6g 蛋白質 11.5g 脂質 21.5g [B] エネルギー 541kcal 食塩 2.2g 蛋白質 12g 脂質 16.9g	[A] エネルギー 388kcal 食塩 1.8g 蛋白質 14.2g 脂質 15.9g [B] エネルギー 466kcal 食塩 2.5g 蛋白質 15.9g 脂質 9.9g
昼食	米飯150g 焼き鳥風 小松菜のお浸し 南瓜のくず煮 味噌汁	米飯150g カレーライス ツナサラダ フルーツ 漬物(福神漬)	菜飯 冷し梅わかめうどん 豆腐の肉味噌かけ 金時豆	米飯150g ミンチカツ じゃがいものクリーム煮 コールスロー コンソメスープ	米飯150g メルルーサの袖香焼き 五目煮豆 白菜のゆかり和え すまし汁	米飯150g 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 春菊錦糸和え フルーツ すまし汁
	エネルギー 580kcal 食塩 3.1g 蛋白質 22.3g 脂質 18.3g	エネルギー 558kcal 食塩 3.3g 蛋白質 18g 脂質 13.5g	エネルギー 422kcal 食塩 4.2g 蛋白質 14.8g 脂質 4.9g	エネルギー 725kcal 食塩 4.1g 蛋白質 20.3g 脂質 27.3g	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 490kcal 食塩 2.5g 蛋白質 18.5g 脂質 12.8g
夕食	米飯150g 和風煮込みハンバーグ キャベツの甘酢 アスパラのソテー コンソメスープ	米飯150g サバの味噌煮 卵の花 カリフラワーのピーナツ和え すまし汁	米飯150g チンジャオロース 青梗菜の中華炒め 胡瓜の甘酢生姜和え 中華スープ	米飯150g 鮭のタルタル焼き 白菜の煮浸し ほうれん草のナムル 味噌汁	おにぎり75g お好み焼き チンゲンサイわさび和え フルーツ 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150g ほきのフライ ひじき煮 キャベツの梅肉和え 味噌汁
	エネルギー 565kcal 食塩 2.9g 蛋白質 19.2g 脂質 16.5g	エネルギー 569kcal 食塩 2.9g 蛋白質 21.1g 脂質 21g	エネルギー 503kcal 食塩 3.2g 蛋白質 19.1g 脂質 15.2g	エネルギー 496kcal 食塩 2.7g 蛋白質 24.3g 脂質 12.9g	エネルギー 465kcal 食塩 2.9g 蛋白質 16.6g 脂質 13.8g	エネルギー 538kcal 食塩 3.6g 蛋白質 25.7g 脂質 15.8g	エネルギー 502kcal 食塩 2.6g 蛋白質 20.5g 脂質 14.4g

平成30年8月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2018/8/19~2018/8/25

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
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] 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 フルーツカクテル缶 牛乳	[共通料理] 大豆のチキッ煮 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 ブロッコリーのチキッ パイ缶 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] オムレツ インゲンのドレッシング和え 黄桃缶 牛乳	[共通料理] ハムとピーマンの炒め物 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 556kcal 食塩 2.4g 蛋白質 15.4g 脂質 20g	[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 491kcal 食塩 2.2g 蛋白質 17.8g 脂質 13g	[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 556kcal 食塩 2.8g 蛋白質 17.8g 脂質 18.9g	[A] エネルギー 389kcal 食塩 1.4g 蛋白質 12.5g 脂質 14g [B] エネルギー 444kcal 食塩 2.2g 蛋白質 13.2g 脂質 9.8g	[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 514kcal 食塩 2.5g 蛋白質 11.9g 脂質 16.1g	[A] エネルギー 408kcal 食塩 2g 蛋白質 15.9g 脂質 14g [B] エネルギー 483kcal 食塩 2.6g 蛋白質 16.5g 脂質 9.4g	[A] エネルギー 429kcal 食塩 1.7g 蛋白質 11.6g 脂質 19.6g [B] エネルギー 500kcal 食塩 2.4g 蛋白質 13.3g 脂質 13g
昼食	米飯150g さわらの西京焼き 冷奴 おろし和え かき玉汁	米飯150g ビーフシチュー コールスローサラダ コロッケ フルーツ	米飯150g あじの蒲焼き風 ひじきサラダ 炒り豆腐 すまし汁	米飯150g 鶏肉のピカタ お浸し 甘酢和え 味噌汁	じゃこごはん 冷やしそうめん 小松菜と油揚げの浸し デザートムース	米飯150g 肉豆腐 ブロッコリーのソテー 長いもの酢の物 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
	エネルギー 508kcal 食塩 2.6g 蛋白質 27.1g 脂質 12.8g	エネルギー 778kcal 食塩 3.4g 蛋白質 18.6g 脂質 31.4g	エネルギー 519kcal 食塩 2.5g 蛋白質 22.2g 脂質 14.1g	エネルギー 581kcal 食塩 2.8g 蛋白質 23.5g 脂質 17.7g	エネルギー 501kcal 食塩 6.2g 蛋白質 18.2g 脂質 8.1g	エネルギー 557kcal 食塩 2.2g 蛋白質 21.9g 脂質 15.2g	エネルギー 532kcal 食塩 2.3g 蛋白質 17.8g 脂質 20.4g
夕食	米飯150g 八宝菜 レンコンの炒め煮 中華サラダ 中華スープ	米飯150g メバルの揚げ煮 ほうれん草のソテー 酢の物 味噌汁	米飯150g 筑前煮 大根の海老あんかけ ボン酢和え 味噌汁	米飯150g 鯖の山椒焼き キャベツおなか和え オクラとわかめの酢の物 味噌汁	米飯150g タラムニエルトマトソース 肉味噌かけ 南瓜サラダ コンソメスープ	ちらし寿司 茄子のそぼろ炒め 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 ナムル 味噌汁
	エネルギー 557kcal 食塩 3.1g 蛋白質 16.6g 脂質 16.3g	エネルギー 477kcal 食塩 2.9g 蛋白質 19.8g 脂質 10.6g	エネルギー 490kcal 食塩 3.5g 蛋白質 20.9g 脂質 9.1g	エネルギー 557kcal 食塩 3.1g 蛋白質 20.1g 脂質 19.4g	エネルギー 512kcal 食塩 2.5g 蛋白質 24.2g 脂質 12.2g	エネルギー 463kcal 食塩 3.1g 蛋白質 11.2g 脂質 8.9g	エネルギー 689kcal 食塩 3g 蛋白質 25.7g 脂質 34.8g

平成30年8月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/8/26～2018/8/31

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
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] はちみつぶんぶん [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	
	[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	
	[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 471kcal 食塩 2.4g 蛋白質 15g 脂質 12.6g	[A] エネルギー 438kcal 食塩 1.2g 蛋白質 13.8g 脂質 18g [B] エネルギー 491kcal 食塩 1.7g 蛋白質 14.2g 脂質 13.4g	[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 617kcal 食塩 2.4g 蛋白質 21.4g 脂質 20.6g	[A] エネルギー 461kcal 食塩 2g 蛋白質 11.5g 脂質 20g [B] エネルギー 518kcal 食塩 2.7g 蛋白質 12.6g 脂質 16.1g	[A] エネルギー 204kcal 食塩 1.8g 蛋白質 9g 脂質 8.3g [B] エネルギー 456kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.2g 脂質 9.4g	[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 568kcal 食塩 2.5g 蛋白質 13.8g 脂質 18.9g	
	米飯150g カレーの生姜煮 ジャガイモソテー もずく酢 味噌汁	米飯150g あんこうのちり蒸し 南瓜の煮物 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 冷やし牛とろうどん 春菊のあえもの ひじき煮	米飯150g 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	
エネルギー 424kcal 食塩 2.7g 蛋白質 19.4g 脂質 4.9g	エネルギー 455kcal 食塩 2.5g 蛋白質 23.2g 脂質 7.7g	エネルギー 514kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.4g 脂質 13.5g	エネルギー 515kcal 食塩 3.2g 蛋白質 22.7g 脂質 15.5g	エネルギー 600kcal 食塩 4.5g 蛋白質 22.5g 脂質 10.1g	エネルギー 466kcal 食塩 1.9g 蛋白質 16.9g 脂質 10.4g		
夕食	米飯150g 麻婆豆腐 もやしの甘酢 春菊の華風和え 中華スープ	米飯150g チキン南蛮 ピーマン炒め 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	米飯150g 天津飯 小松菜の煮浸し 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 きんぴらごぼう もやしのゆかり和え 味噌汁	
	エネルギー 481kcal 食塩 3.7g 蛋白質 18.2g 脂質 12.8g	エネルギー 634kcal 食塩 3.1g 蛋白質 21.1g 脂質 25.2g	エネルギー 547kcal 食塩 2.2g 蛋白質 23.8g 脂質 7.8g	エネルギー 426kcal 食塩 3.5g 蛋白質 15.5g 脂質 7.7g	エネルギー 715kcal 食塩 3.2g 蛋白質 19.7g 脂質 25.7g	エネルギー 543kcal 食塩 3.6g 蛋白質 19.1g 脂質 19.7g	