

平成30年9月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2018/9/1~2018/9/1

	日	月	火	水	木	金	土 1
朝食							[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150 g 味噌汁
							[A] エネルギー 387kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.6g 食塩 1.8g [B] エネルギー 464kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9.1g 食塩 2.5g
昼食							米飯150 g ホキの唐揚げみぞれかけ アスパラのガーリックソテー キャベツの梅肉和え 味噌汁
							エネルギー 475kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.4g 食塩 3.1g
夕食							米飯150 g 肉団子の甘酢炒め 青梗菜の胡麻和え あんかけ餃子 すまし汁
							エネルギー 580kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.4g 食塩 3.9g

平成30年9月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/9/2～2018/9/8

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	[共通料理] ハムとビ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 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 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150g 味噌汁	[共通料理] 大豆のケチャップ煮 ポテトサラダ 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] スタッフエントウと豚肉のソテー スパゲティーサラダ 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] ベー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150g 味噌汁	[共通料理] ハムとビーマンの炒め物 インゲンのドレッシング和え 黄桃缶 牛乳 [A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] オムレツ マカロニサラダ 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 404kcal 蛋白質 11.1g 脂質 22.1g 食塩 1.6g [B] エネルギー 455kcal 蛋白質 13.5g 脂質 11.7g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 447kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.3g 食塩 1.7g [B] エネルギー 500kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.7g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 492kcal 蛋白質 16.4g 脂質 19.3g 食塩 2.1g [B] エネルギー 549kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.8g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 549kcal 蛋白質 14.4g 脂質 30.1g 食塩 1.8g [B] エネルギー 605kcal 蛋白質 16.8g 脂質 23.5g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 450kcal 蛋白質 10.9g 脂質 18g 食塩 2.1g [B] エネルギー 524kcal 蛋白質 11.6g 脂質 15.8g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 375kcal 蛋白質 11.8g 脂質 13.2g 食塩 2g [B] エネルギー 434kcal 蛋白質 12.3g 脂質 9.2g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 456kcal 蛋白質 14.4g 脂質 22.6g 食塩 1.9g [B] エネルギー 533kcal 蛋白質 16.4g 脂質 16.1g 食塩 2.6g
	米飯150g メルサのカレーニール いんげんとツタ炒め 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 ひじき炒り煮 春雨サラダ 味噌汁	菜飯1/2 味噌ラーメン シュウマイ 杏仁豆腐	米飯150g 牛皿 カリフラワーのソテー 金時豆 かき玉汁	米飯150g 豚肉の蒲焼き風 ごぼうと竹輪の金平 胡瓜のゆかり和え すまし汁	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	米飯150g 鰯の利休煮 南瓜の煮物 オクラの和え物 味噌汁
昼食	エネルギー 536kcal 蛋白質 22g 脂質 15g 食塩 2.8g	エネルギー 579kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.9g 食塩 3.3g	エネルギー 515kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.1g 食塩 6.5g	エネルギー 549kcal 蛋白質 22.6g 脂質 13.1g 食塩 2.9g	エネルギー 501kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.8g 食塩 3.6g	エネルギー 465kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.5g 食塩 2.9g	エネルギー 538kcal 蛋白質 22.5g 脂質 11.5g 食塩 3.3g
	米飯150g 鶏肉幽庵焼き 小松菜おかか和え 茄子のチーズ焼き 味噌汁	米飯150g タラの野菜あんかけ 厚揚げと青梗菜の煮物 もやしの酢の物 すまし汁	米飯150g 鶏肉の塩麴炒め インゲンの胡麻和え 白菜の柚子風味和え 味噌汁	米飯150g 鯖の生姜焼き 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 赤魚の漬け焼き 白菜くず煮 胡瓜の酢の物 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
夕食	エネルギー 556kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.2g 食塩 3.6g	エネルギー 422kcal 蛋白質 20.2g 脂質 4g 食塩 2.7g	エネルギー 507kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.3g 食塩 3.2g	エネルギー 551kcal 蛋白質 21g 脂質 17.9g 食塩 3.5g	エネルギー 583kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.9g 食塩 3.2g	エネルギー 430kcal 蛋白質 21.8g 脂質 4.4g 食塩 3.1g	エネルギー 460kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.4g 食塩 1.9g

平成30年9月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/9/9～2018/9/15

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	[共通料理] ミートボールのコンソメ煮 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150 g 味噌汁	[共通料理] アスパラとベーコンのソテー カリフラワーの和え物 フルーツカテル缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] じゃが芋とウィンナーのソテー 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドッグ [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] オムレツ スパゲティサラダ パイ缶 牛乳 [A] ミニストロベリーツイスト [B] 米飯150 g 味噌汁	[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 [A] 黒糖パン [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] ウィ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150 g 味噌汁	[共通料理] ミートボールのケチャップ煮 スタッフエントウのサラダ 洋梨缶 牛乳 [A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150 g 味噌汁
	[A] エネルギー 458kcal 蛋白質 15.5g 脂質 23.5g 食塩 2.3g [B] エネルギー 510kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.1g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 374kcal 蛋白質 12.9g 脂質 13.6g 食塩 1.6g [B] エネルギー 425kcal 蛋白質 13.3g 脂質 9g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 507kcal 蛋白質 17g 脂質 21.4g 食塩 1.7g [B] エネルギー 563kcal 蛋白質 18.5g 脂質 17.9g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 505kcal 蛋白質 16.2g 脂質 22.2g 食塩 1.9g [B] エネルギー 561kcal 蛋白質 16.9g 脂質 18g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 386kcal 蛋白質 13.2g 脂質 12.9g 食塩 1.9g [B] エネルギー 457kcal 蛋白質 13.8g 脂質 10.6g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 395kcal 蛋白質 13.2g 脂質 15.1g 食塩 2g [B] エネルギー 451kcal 蛋白質 13.7g 脂質 10.5g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 449kcal 蛋白質 15g 脂質 19.2g 食塩 2.3g [B] エネルギー 527kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.2g 食塩 3g
	米飯150 g チキンカツカレー コールスローサラダ 漬物（福神漬） パイ缶	米飯150 g ホキフライ じゃが芋コンソメ煮 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 豚丼 ほうれん草とビーツのサラダ フルーツカテル缶 味噌汁	おにぎり あんかけ焼きそば 湯葉と昆布の彩りあえ みかん缶 味噌汁	米飯150 g タラの青じそ味噌マヨ焼き マカロニケチャップ炒め キャベツのドレッシング和え 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
昼食	エネルギー 590kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.8g 食塩 3.5g	エネルギー 636kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.1g 食塩 3.3g	エネルギー 530kcal 蛋白質 24.8g 脂質 12.8g 食塩 3.4g	エネルギー 559kcal 蛋白質 20g 脂質 19.8g 食塩 2.5g	エネルギー 528kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.5g 食塩 3.6g	エネルギー 569kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.3g 食塩 2.5g	エネルギー 634kcal 蛋白質 20.9g 脂質 21.6g 食塩 3.8g
夕食	栗ご飯 鯖のおろしポン酢 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 和風ハンバーグ 大根サラダ 炒り煮 すまし汁	米飯150 g さんまの塩焼き 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 635kcal 蛋白質 20.2g 脂質 23.1g 食塩 3.1g	エネルギー 496kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.1g 食塩 2.8g	エネルギー 509kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.9g 食塩 2.4g	エネルギー 545kcal 蛋白質 21.3g 脂質 21.6g 食塩 2.9g	エネルギー 529kcal 蛋白質 21g 脂質 17.6g 食塩 2.2g	エネルギー 516kcal 蛋白質 21.7g 脂質 14.1g 食塩 4.2g	エネルギー 550kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.5g 食塩 2.7g

平成30年9月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/9/16～2018/9/22

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
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 フルーツカキ缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] スクラブルエッグ パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [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] はちみつブンブン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ウィンターと野菜のスープ 煮 カリフラワーの和え物 りんご缶 牛乳 [A] 黒糖パン [B] 米飯150g 味噌汁	[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 [A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[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] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 404kcal 蛋白質 11.1g 脂質 22.1g 食塩 1.6g [B] エネルギー 440kcal 蛋白質 12.5g 脂質 10g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 406kcal 蛋白質 11.6g 脂質 15.5g 食塩 1.1g [B] エネルギー 462kcal 蛋白質 12.4g 脂質 11g 食塩 1.6g	[A] エネルギー 563kcal 蛋白質 20.6g 脂質 24.1g 食塩 1.8g [B] エネルギー 615kcal 蛋白質 21.8g 脂質 20.6g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 455kcal 蛋白質 11g 脂質 19.7g 食塩 2g [B] エネルギー 506kcal 蛋白質 12g 脂質 15.8g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 378kcal 蛋白質 14g 脂質 11.5g 食塩 2.4g [B] エネルギー 452kcal 蛋白質 14.7g 脂質 9.3g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 479kcal 蛋白質 11g 脂質 21.2g 食塩 1.6g [B] エネルギー 554kcal 蛋白質 11.6g 脂質 16.6g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 382kcal 蛋白質 13.7g 脂質 15.6g 食塩 1.8g [B] エネルギー 453kcal 蛋白質 15.4g 脂質 9g 食塩 2.5g
	米飯150g カレイの煮付け 里芋のそぼろ煮 もやしの酢の物 味噌汁	赤飯 天ぷら 豆腐の野菜かけ 胡瓜の酢の物 赤だし 紅白まんじゅう	米飯150g 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150g 豚肉のオイスター炒め 竹輪のカレー炒め キャベツとツナのサラダ 味噌汁	米飯 鯖の生姜焼き 茄子山椒炒め 三度豆のドレッシング和え 味噌汁	米飯 鶏肉のピーマン炒め 里芋の煮ころがし もずく酢 味噌汁
昼食	エネルギー 455kcal 蛋白質 24.4g 脂質 4.2g 食塩 3.5g	エネルギー 600kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9g 食塩 3.1g	エネルギー 437kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.2g 食塩 1.9g	エネルギー 486kcal 蛋白質 25g 脂質 8.7g 食塩 4.4g	エネルギー 554kcal 蛋白質 26.4g 脂質 15.2g 食塩 3.5g	エネルギー 617kcal 蛋白質 18.6g 脂質 25.1g 食塩 2.9g	エネルギー 530kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12g 食塩 2.9g
	米飯150g 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150g 豚肉と厚揚げの山椒炒め 冬瓜の煮付け 青梗菜の酢味噌和え すまし汁	米飯150g 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150g 鶏肉のねぎ味噌焼き れんこんの金平 春雨サラダ すまし汁	米飯150g 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	米飯 豚カツのかき玉あんかけ 中華炒め ブロッコリーのマリネ 味噌汁	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
夕食	エネルギー 523kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14g 食塩 3.1g	エネルギー 317kcal 蛋白質 16g 脂質 6.9g 食塩 2.2g	エネルギー 543kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.2g 食塩 2.8g	エネルギー 519kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.8g 食塩 2.9g	エネルギー 440kcal 蛋白質 23.1g 脂質 7.5g 食塩 2.2g	エネルギー 635kcal 蛋白質 24.1g 脂質 22.4g 食塩 3.5g	エネルギー 510kcal 蛋白質 25.6g 脂質 12.1g 食塩 2.3g

平成30年9月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/9/23～2018/9/29

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	[共通料理] ツときのこのソー 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] ス克蘭ブルエッグ 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] 大豆のチキッ煮 マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] スタッフ・エンドウのソー ブロッコリーのサラダ パイン缶 牛乳 [A] 抹茶ツイスト [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] ベー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] 目玉焼き インゲン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150 g 味噌汁	[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] クリームエスカルゴ [B] 米飯150 g 味噌汁
	[A] エネルギー 514kcal 蛋白質 13.5g 脂質 31.8g 食塩 1.9g [B] エネルギー 551kcal 蛋白質 15g 脂質 19.7g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 428kcal 蛋白質 16.5g 脂質 17.2g 食塩 1.7g [B] エネルギー 481kcal 蛋白質 16.9g 脂質 12.6g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 505kcal 蛋白質 16.9g 脂質 22.3g 食塩 2.3g [B] エネルギー 559kcal 蛋白質 18g 脂質 18.7g 食塩 2.9g	[A] エネルギー 402kcal 蛋白質 11.8g 脂質 17.5g 食塩 1.5g [B] エネルギー 444kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.5g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 253kcal 蛋白質 6.1g 脂質 14.6g 食塩 1.5g [B] エネルギー 505kcal 蛋白質 11.3g 脂質 15.7g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 344kcal 蛋白質 10.4g 脂質 11.2g 食塩 1.5g [B] エネルギー 406kcal 蛋白質 10.9g 脂質 7.5g 食塩 2g	[A] エネルギー 423kcal 蛋白質 11.1g 脂質 19.3g 食塩 1.7g [B] エネルギー 500kcal 蛋白質 13.2g 脂質 12.8g 食塩 2.4g
	肉うどん がんものみぞれ煮 おはぎ	散らし寿司 白菜と平天の煮物 フルーツ 赤だし	米飯 豚肉と厚揚げの旨煮 蓮根と胡瓜のドレッシング和え 味噌汁 漬物	おにぎり お好み焼き 煮奴 フルーツ 味噌汁	木の葉丼 しろ菜の和え物 竹輪とインゲンの黒胡麻和え 味噌汁	米飯 鶏と大根の炒り煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーのドレ和え すまし汁	米飯 牛肉のすき焼き風 だし巻き卵 キャベツの塩昆布和え かき玉汁
昼食	エネルギー 651kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14g 食塩 3.1g	エネルギー 477kcal 蛋白質 18.9g 脂質 7.7g 食塩 4.1g	エネルギー 488kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.5g 食塩 2.7g	エネルギー 497kcal 蛋白質 17.3g 脂質 19.8g 食塩 3.2g	エネルギー 496kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13g 食塩 3.2g	エネルギー 528kcal 蛋白質 19g 脂質 16.2g 食塩 2.9g	エネルギー 632kcal 蛋白質 24.2g 脂質 26.1g 食塩 3g
	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 肉豆腐 ひじき煮 しろなのボン酢和え なめこ汁	米飯 鶏つくね 小松菜の煮浸し キャベツサラダ 味噌汁	米飯 鯖の塩焼き 南瓜の煮物 きのこと菊菜の和え物 味噌汁	米飯 鶏のごま照り焼き 五目煮豆 スパゲティサラダ すまし汁	米飯 たらのバター醤油ムニエル ブロッコリーのオーロラサラダ 青梗菜のソテー コンソメスープ	米飯 鶏の唐揚げ 菜の花の辛子和え さつま芋金平 味噌汁
夕食	エネルギー 666kcal 蛋白質 21.9g 脂質 26.2g 食塩 2.9g	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.2g 食塩 2.6g	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.7g 食塩 2.5g	エネルギー 560kcal 蛋白質 19.3g 脂質 19.1g 食塩 3g	エネルギー 615kcal 蛋白質 28.2g 脂質 16.9g 食塩 2.6g	エネルギー 492kcal 蛋白質 19.7g 脂質 13.2g 食塩 2.2g	エネルギー 610kcal 蛋白質 18.9g 脂質 20g 食塩 2.2g

平成30年9月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/9/30～2018/9/30

	日	月	火	水	木	金	土
	30						
朝食	[共通料理] カレーソテー 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						
	[A] エネルギー - 436kcal 蛋白質 12.6g 脂質 25.2g 食塩 1.7g [B] エネルギー - 487kcal 蛋白質 15g 脂質 14.8g 食塩 2.2g						
昼食	米飯 ゆで豚のピリ辛味噌ダレ 卵の花 すまし汁 小松菜の胡麻和え						
	エネルギー - 560kcal 蛋白質 19.1g 脂質 20.8g 食塩 3.3g						
夕食	米飯 五目玉子焼き 旨煮 味噌汁 漬物						
	エネルギー - 492kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.3g 食塩 3.2g						