

平成31年1月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/1/1~2019/1/5

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			米飯150g 祝い皿 雑煮 きんととき豆	米飯150g 祝皿(角皿) 雑煮(大椀) 漬物	米飯150g 祝皿 雑煮(大椀) 漬物	[共通料理] ウインタ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] ミートボールのケチャップ煮 スタッフエントウのサラダ 洋梨缶 牛乳
						[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
			エネルギー 533kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.7g 食塩 2.6g	エネルギー 359kcal 蛋白質 9.5g 脂質 1.1g 食塩 2.2g	エネルギー 402kcal 蛋白質 13g 脂質 2.5g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 378kcal 蛋白質 12.8g 脂質 14g 食塩 2.1g [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
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150g 赤魚の煮付け 酢の物 炊き合わせ 味噌汁	米飯 タラの青じそ味噌マヨ焼き 焼きビーフン キャベツのドレッシング和え コンソメスープ	米飯 メンチカツ しろ菜の炒め物 ブロッコリーごま和え 味噌汁
			エネルギー 773kcal 蛋白質 34.7g 脂質 19.2g 食塩 4.6g	エネルギー 505kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.1g 食塩 4.5g	エネルギー 434kcal 蛋白質 21.1g 脂質 4.9g 食塩 3.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 19g 脂質 14.3g 食塩 3.2g	エネルギー 638kcal 蛋白質 21.6g 脂質 21.8g 食塩 4g
夕食			米飯150g 天ぷら 天つゆ かぶの味噌煮 栗きんとん 数の子 すまし汁	米飯150g 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150g 松風焼き 白菜の煮浸し 手作りようかん すまし汁	米飯 牛肉しぐれ煮 チンゲン菜の和え物 煮奴 味噌汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き さつまいものきんぴら 菊菜のお浸し 春雨スープ
			エネルギー 553kcal 蛋白質 15.5g 脂質 10.7g 食塩 2.9g	エネルギー 791kcal 蛋白質 27.5g 脂質 26.7g 食塩 3.2g	エネルギー 595kcal 蛋白質 21.3g 脂質 13.2g 食塩 2.1g	エネルギー 494kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.5g 食塩 3.3g	エネルギー 550kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.5g 食塩 2.7g

平成31年1月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/1/6～2019/1/12

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
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	[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] 茄子とハムのキャップ煮 マカロニサラダ パイン缶 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] じゃが芋とベーコンのソテー 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] 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] はちみつパン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] あんぱん [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
	[A] エネルギー 406kcal 蛋白質 11.4g 脂質 22.1g 食塩 1.6g [B] エネルギー 442kcal 蛋白質 12.8g 脂質 10g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 389kcal 蛋白質 11.2g 脂質 14.4g 食塩 1.2g [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 504kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.2g 食塩 2.2g [B] エネルギー 492kcal 蛋白質 18g 脂質 12g 食塩 2.9g	[A] エネルギー 462kcal 蛋白質 10.6g 脂質 20g 食塩 1.7g [B] エネルギー 554kcal 蛋白質 11.6g 脂質 16.5g 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
昼食	米飯 カレーの煮付け 里芋のそぼろ煮 もやしの酢の物 味噌汁	七草粥 赤魚の煮付け 豆腐の野菜かけ 胡瓜の酢の物 味噌汁	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 豚肉のオイロ炒め 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 三度豆のドレッシング和え みぜんざい 味噌汁	米飯 鶏肉のハーベキュー炒め 里芋の煮ころがし もずく酢 味噌汁
	エネルギー 456kcal 蛋白質 24.4g 脂質 4.2g 食塩 3.6g	エネルギー 437kcal 蛋白質 22.3g 脂質 5.5g 食塩 3.8g	エネルギー 437kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.2g 食塩 1.9g	エネルギー 481kcal 蛋白質 25.4g 脂質 8g 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 688kcal 蛋白質 22.1g 脂質 23.4g 食塩 2.5g	エネルギー 530kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12g 食塩 2.9g
夕食	米飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニキャップ炒め 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 鱈のソテー梅ソース 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
	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.8g 食塩 2.6g	エネルギー 317kcal 蛋白質 16g 脂質 6.9g 食塩 2.2g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.3g 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 23g 脂質 7.5g 食塩 2.2g	エネルギー 630kcal 蛋白質 22.1g 脂質 21.8g 食塩 3.6g	エネルギー 510kcal 蛋白質 25.6g 脂質 12.1g 食塩 2.3g

平成31年1月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/1/13～2019/1/19

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	[共通料理] ツナときのこのソテー 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 フルーツ缶 牛乳	[共通料理] 大豆のキャブ煮 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 ブロッコリーのサラダ 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] 目玉焼き 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] 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] 抹茶ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[A] あんぱん [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
	[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 411kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16.1g 食塩 1.8g [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 22.2g 食塩 2.3g [B] エネルギー 559kcal 蛋白質 18g 脂質 18.6g 食塩 2.9g	[A] エネルギー 404kcal 蛋白質 12.1g 脂質 17.5g 食塩 1.5g [B] エネルギー 446kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.5g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 520kcal 蛋白質 13.6g 脂質 17.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 516kcal 蛋白質 12.1g 脂質 16.4g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 327kcal 蛋白質 10g 脂質 10.1g 食塩 1.6g [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
昼食	菜飯おにぎり 肉うどん がんとみぞれ煮 みかん	散らし寿司 白菜と平天の煮物 抹茶水ようかん 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 かりんごのドレ和え すまし汁	ポーカカレー サラダ フルーツポンチ 漬物
	エネルギー 612kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.1g 食塩 3.6g	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.5g 脂質 7.6g 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 488kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.4g 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 652kcal 蛋白質 16.3g 脂質 22.3g 食塩 3.7g
夕食	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 しろなのポン酢和え 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 鶏肉の山椒焼き ひじきの炒り煮 南瓜サラダ 味噌汁
	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 494kcal 蛋白質 20g 脂質 13.2g 食塩 2.2g	エネルギー 834kcal 蛋白質 22.6g 脂質 24.1g 食塩 2.4g

平成31年1月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/1/20～2019/1/26

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
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	[共通料理] 茄子とペーコンのソテー アスパラのサラダ 黄桃缶 牛乳	[共通料理] ハムとピーマンの炒め物 ツナサラダ ヨーグルト 牛乳	[共通料理] オムレツ ブロッコリーのピナツ和え パイン缶 牛乳	[共通料理] ウインナーと南瓜のコンソメ煮 さつま芋サラダ りんご缶 牛乳	[共通料理] ペーコンと豆のトマト煮 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] 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] あんぱん [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
	[A] エネルギー 432kcal 蛋白質 12.9g 脂質 24.9g 食塩 1.7g [B] エネルギー 483kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.5g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 391kcal 蛋白質 11.3g 脂質 15.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 461kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.4g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 456kcal 蛋白質 14.7g 脂質 19.5g 食塩 1.7g [B] エネルギー 522kcal 蛋白質 16.9g 脂質 16.8g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 430kcal 蛋白質 16.5g 脂質 18g 食塩 1.8g [B] エネルギー 486kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.4g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 602kcal 蛋白質 15.4g 脂質 19.4g 食塩 1.9g [B] エネルギー 597kcal 蛋白質 13.8g 脂質 17.3g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 463kcal 蛋白質 14.6g 脂質 19.8g 食塩 2.4g [B] エネルギー 534kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.4g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 375kcal 蛋白質 10.5g 脂質 13.8g 食塩 2.1g [B] エネルギー 449kcal 蛋白質 12.6g 脂質 7.3g 食塩 3g
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	米飯 鮭の幽庵焼き 切干大根煮 白菜のおかか和え 味噌汁	米飯 鶏の唐揚げ 菜の花の辛子和え さつま芋金平 味噌汁	米飯 豚の生姜焼き 大根のあんかけ 青梗菜のお浸し 味噌汁	おにぎり 焼きそば かりわーのごま和え 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 白菜の和え物 すまし汁	カツ丼 豆腐のなめこおろしあん フルーツ 味噌汁
	エネルギー 560kcal 蛋白質 19.1g 脂質 20.8g 食塩 3.3g	エネルギー 440kcal 蛋白質 22.2g 脂質 6.6g 食塩 2.6g	エネルギー 610kcal 蛋白質 18.9g 脂質 20g 食塩 2.2g	エネルギー 483kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.3g 食塩 2.7g	エネルギー 613kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.6g 食塩 3.4g	エネルギー 508kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.9g 食塩 2.7g	エネルギー 630kcal 蛋白質 23g 脂質 19g 食塩 4.4g
夕食	米飯 五目玉子焼き 旨煮 味噌汁 漬物	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 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 はんぺんの玉子とじ もやしのゆかり和え 味噌汁	米飯 鰯の南蛮漬け 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 中華スープ
	エネルギー 485kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.5g 食塩 3.2g	エネルギー 627kcal 蛋白質 23.8g 脂質 25.3g 食塩 3.4g	エネルギー 614kcal 蛋白質 25.2g 脂質 20.3g 食塩 2.8g	エネルギー 457kcal 蛋白質 24.2g 脂質 6.7g 食塩 3g	エネルギー 597kcal 蛋白質 23.4g 脂質 20.2g 食塩 4g	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.1g 食塩 2.8g	エネルギー 493kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.4g 食塩 2.9g

平成31年1月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/1/27～2019/1/31

	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金	土
朝食	[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] じゃが芋とウインナーのソテー スパゲティサラダ フルーツ缶 牛乳	[共通料理] 茄子とベーコンのソテー ブロッコリーのピーナツ和え ヨーグルト 牛乳	[共通料理] オムレツ カリフラワーの和え物 パイン缶 牛乳	[共通料理] 三色ピーマンとウインナー 大豆サラダ りんご缶 牛乳		
	[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] ストロベリーツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[A] あんぱん [B] 米飯150g 味噌汁		
	[A] エネルギー 509kcal 蛋白質 18.1g 脂質 30.1g 食塩 1.7g [B] エネルギー 561kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.7g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 500kcal 蛋白質 12.8g 脂質 22.7g 食塩 2.2g [B] エネルギー 567kcal 蛋白質 13.6g 脂質 19.2g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 458kcal 蛋白質 16.1g 脂質 18.8g 食塩 1.9g [B] エネルギー 515kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.3g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 397kcal 蛋白質 15.6g 脂質 13.2g 食塩 1.7g [B] エネルギー 453kcal 蛋白質 16.3g 脂質 9g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 532kcal 蛋白質 19.3g 脂質 18.3g 食塩 1.3g [B] エネルギー 520kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.1g 食塩 2g		
昼食	米飯 酢鶏 ナムル 中華スープ 漬物	米飯 豚肉と厚揚げの玉子とじ 白花豆 キャベツのレモン和え 味噌汁	炊き込みごはん 山菜うどん 野菜のかき揚げ フルーツ	米飯 トンカツ 大根の煮物 小松菜の海苔和え 味噌汁	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		
	エネルギー 520kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.2g 食塩 3g	エネルギー 622kcal 蛋白質 24.8g 脂質 18.3g 食塩 2g	エネルギー 615kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.7g 食塩 5.3g	エネルギー 553kcal 蛋白質 16g 脂質 17.6g 食塩 3.2g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.1g 食塩 2.8g		
夕食	米飯 豚肉の芋煮風 ブロッコリーの胡麻和え 金平ごぼう すまし汁	米飯 ほきの味噌焼き カリフラワーのドレ和え 三度豆のソテー すまし汁	米飯 鮭の照り焼き ピーマンの甘辛炒め 味噌汁 漬物	米飯 牛しぐれ煮 白菜の煮浸し もずく酢 すまし汁	米飯 コロッケ なます 高野豆腐の含め煮 味噌汁		
	エネルギー 524kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.3g 食塩 3g	エネルギー 400kcal 蛋白質 18.3g 脂質 5.3g 食塩 2.7g	エネルギー 433kcal 蛋白質 21.8g 脂質 6.1g 食塩 3.2g	エネルギー 453kcal 蛋白質 16.3g 脂質 10.8g 食塩 1.8g	エネルギー 642kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.4g 食塩 2.8g		