

令和元年6月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2019/6/1

|    | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土<br>1                                                                                                  |
|----|---|---|---|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   |   |   |   |   |   |                                                                                                         |
| 朝食 |   |   |   |   |   |   | [ 共通料理 ]<br>じゃが芋のスｰﾌﾞ 煮<br>大根のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え<br>洋梨缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ｸﾘｰﾑｴｽｶﾙｺﾞ<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁 |
|    |   |   |   |   |   |   | [A]<br>ﾈｯｷﾞｰ 401kcal 蛋白質 11.5g<br>脂質 15.5g 食塩 2.1g<br>[B]<br>ﾈｯｷﾞｰ 476kcal 蛋白質 13.7g<br>脂質 9g 食塩 3g     |
| 昼食 |   |   |   |   |   |   | 米飯<br>白身魚のフライ<br>里芋の味噌ﾀﾞﾚ<br>青梗菜の胡麻和え<br>すまし汁                                                           |
|    |   |   |   |   |   |   | ﾈｯｷﾞｰ 608kcal 蛋白質 20.6g<br>脂質 21g 食塩 2.4g                                                               |
| 夕食 |   |   |   |   |   |   | 米飯<br>ﾁｷﾝｶﾞｰﾘｯｸｿﾚｰ<br>きのこのｸﾘｰﾑ煮<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾞ<br>漬物                                                       |
|    |   |   |   |   |   |   | ﾈｯｷﾞｰ 482kcal 蛋白質 18g<br>脂質 15.4g 食塩 2.6g                                                               |

令和元年 6月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/6/2～2019/6/8

|    | 日<br>2                                                                                                 | 月<br>3                                                                                                   | 火<br>4                                                                                                   | 水<br>5                                                                                                   | 木<br>6                                                                                                   | 金<br>7                                                                                                   | 土<br>8                                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | [ 共通料理 ]<br>スクランブルエッグ<br>ドレッシング和え<br>みかん缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>クロワッサン<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁           | [ 共通料理 ]<br>三色ビーツとツナのソテー<br>スパゲティサラダ<br>フルーツカクテル缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ロールパン<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁      | [ 共通料理 ]<br>じゃが芋とウィンナーのソテー<br>大豆サラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>[ A ]<br>レーズンドック<br>[ B ]<br>きのこ雑炊                 | [ 共通料理 ]<br>オムレツ<br>かぼちゃの和え物<br>パイン缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>黒糖ツイスト<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁                  | [ 共通料理 ]<br>茄子とベーコンのソテー<br>いんげんのビーツ和え<br>りんご缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>あんぱん<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁           | [ 共通料理 ]<br>ウィンナーとほうれん草のソテー<br>アスパラのドレッシング和え<br>黄桃缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>イエローロール<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁  | [ 共通料理 ]<br>ミートボールのコンソメ煮<br>スタッフエントウのサラダ<br>洋梨缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>クリームエスカルゴ<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁  |
|    | [A]<br>エネルギー 519kcal 蛋白質 21g<br>脂質 28.8g 食塩 1.7g<br>[B]<br>エネルギー 556kcal 蛋白質 22.5g<br>脂質 16.7g 食塩 2.3g | [A]<br>エネルギー 509kcal 蛋白質 14.9g<br>脂質 24.3g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 579kcal 蛋白質 15.7g<br>脂質 20.8g 食塩 2.5g | [A]<br>エネルギー 545kcal 蛋白質 19.3g<br>脂質 23.4g 食塩 1.7g<br>[B]<br>エネルギー 609kcal 蛋白質 23.9g<br>脂質 20.1g 食塩 2.4g | [A]<br>エネルギー 443kcal 蛋白質 17.3g<br>脂質 17.7g 食塩 1.7g<br>[B]<br>エネルギー 482kcal 蛋白質 17.7g<br>脂質 10.8g 食塩 2.4g | [A]<br>エネルギー 505kcal 蛋白質 16.5g<br>脂質 15.7g 食塩 1.4g<br>[B]<br>エネルギー 493kcal 蛋白質 14.3g<br>脂質 13.5g 食塩 2.1g | [A]<br>エネルギー 409kcal 蛋白質 14.3g<br>脂質 15.8g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 480kcal 蛋白質 15.3g<br>脂質 12.3g 食塩 2.5g | [A]<br>エネルギー 475kcal 蛋白質 16.4g<br>脂質 21g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 552kcal 蛋白質 18.5g<br>脂質 14.5g 食塩 2.8g |
|    | 米飯<br>豚肉の山椒炒め<br>高野の含め煮<br>ブロッコリーおかか和え<br>味噌汁                                                          | 米飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ごぼうと平天の炒め煮<br>ほうれん草の菜種和え<br>味噌汁                                                        | 五目ごはん<br>冷やしとろろそば<br>大根と竹輪の煮物<br>フルーツ                                                                    | 米飯<br>ミンチカツ<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ<br>ふりかけ                                                              | 鶏そぼろ丼<br>胡瓜とわかめの酢味噌和え<br>すまし汁<br>漬物                                                                      | 鮭ちらし<br>厚揚げのえびあんかけ<br>赤だし<br>フルーツ                                                                        | 米飯<br>油淋鶏<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>茄子とシメジの炒め物<br>中華スープ                                                       |
| 昼食 | エネルギー 571kcal 蛋白質 25.7g<br>脂質 18.6g 食塩 3g                                                              | エネルギー 511kcal 蛋白質 21.6g<br>脂質 12.9g 食塩 3.4g                                                              | エネルギー 576kcal 蛋白質 22.5g<br>脂質 9.8g 食塩 4.8g                                                               | エネルギー 708kcal 蛋白質 21.7g<br>脂質 24.3g 食塩 2.7g                                                              | エネルギー 499kcal 蛋白質 21.1g<br>脂質 14g 食塩 2.7g                                                                | エネルギー 550kcal 蛋白質 23.4g<br>脂質 12.9g 食塩 5g                                                                | エネルギー 610kcal 蛋白質 26.9g<br>脂質 20.2g 食塩 3.7g                                                            |
|    | 米飯<br>肉じゃが<br>シメジの和え物<br>オクラとわかめの酢の物<br>味噌汁                                                            | 米飯<br>エビフライ<br>チンゲン菜オイスター炒め<br>かぼちゃの甘酢漬け<br>すまし汁                                                         | 米飯<br>牛肉とタケノコの炒め煮<br>キャベツの和風炒め<br>いんげんの胡麻和え<br>味噌汁                                                       | 米飯<br>鯖の生姜煮<br>卵の花<br>しろなのおかか和え<br>味噌汁                                                                   | 米飯<br>家常豆腐<br>糸こんにゃく甘辛炒め<br>キャベツのゆかり和え<br>味噌汁                                                            | 米飯<br>豚肉の野菜巻き<br>炒り豆腐<br>白菜のわさび和え<br>味噌汁                                                                 | 米飯<br>鰯の蒲焼き<br>高野豆腐卵とじ<br>蓮根の甘酢<br>味噌汁                                                                 |
| 夕食 | エネルギー 496kcal 蛋白質 17.8g<br>脂質 8.9g 食塩 2.5g                                                             | エネルギー 574kcal 蛋白質 22.3g<br>脂質 19.6g 食塩 2.3g                                                              | エネルギー 529kcal 蛋白質 19.8g<br>脂質 17.7g 食塩 2.7g                                                              | エネルギー 478kcal 蛋白質 22.4g<br>脂質 10.7g 食塩 2.9g                                                              | エネルギー 569kcal 蛋白質 18.5g<br>脂質 21.3g 食塩 3.8g                                                              | エネルギー 489kcal 蛋白質 25.4g<br>脂質 6.8g 食塩 3.1g                                                               | エネルギー 522kcal 蛋白質 26.4g<br>脂質 9.1g 食塩 2.9g                                                             |
|    |                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                        |

令和元年 6月

## チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/6/9～2019/6/15

|    | 日                                                                                                        | 月                                                                                                    | 火                                                                                                        | 水                                                                                                        | 木                                                                                                    | 金                                                                                                        | 土                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 9                                                                                                        | 10                                                                                                   | 11                                                                                                       | 12                                                                                                       | 13                                                                                                   | 14                                                                                                       | 15                                                                                                     |
| 朝食 | [ 共通料理 ]<br>卵とピーマンの炒め物<br>ブロッコリーのサラダ<br>みかん缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>クロワッサン<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁          | [ 共通料理 ]<br>白菜コンソメ煮<br>コーンサラダ<br>フルーツ缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ロールパン<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁             | [ 共通料理 ]<br>スクランブルエッグ<br>パンプキンサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>[ A ]<br>レーズンドック<br>[ B ]<br>中華風雑炊                   | [ 共通料理 ]<br>茄子とハムのキャップ煮<br>マカロニサラダ<br>パイン缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ショコラツイスト<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁          | [ 共通料理 ]<br>ウインナーと卵のスープ煮<br>キャベツ和え物<br>りんご缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ミルクパン<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁        | [ 共通料理 ]<br>じゃが芋とピーマンのソテー<br>春雨サラダ<br>黄桃缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>イエローロール<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁            | [ 共通料理 ]<br>オムレツ<br>カリフラワーのドレッシング和え<br>洋梨缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>クリームエスカルゴ<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁       |
|    | [A]<br>エネルギー 477kcal 蛋白質 16.1g<br>脂質 26.4g 食塩 1.6g<br>[B]<br>エネルギー 535kcal 蛋白質 18.4g<br>脂質 16.6g 食塩 2.1g | [A]<br>エネルギー 431kcal 蛋白質 14g<br>脂質 18.2g 食塩 1.3g<br>[B]<br>エネルギー 535kcal 蛋白質 16.7g<br>脂質 18g 食塩 1.8g | [A]<br>エネルギー 594kcal 蛋白質 22.1g<br>脂質 25.9g 食塩 1.8g<br>[B]<br>エネルギー 686kcal 蛋白質 25.8g<br>脂質 25.7g 食塩 2.4g | [A]<br>エネルギー 500kcal 蛋白質 12.7g<br>脂質 25.7g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 538kcal 蛋白質 13.6g<br>脂質 17.6g 食塩 2.8g | [A]<br>エネルギー 493kcal 蛋白質 18g<br>脂質 21g 食塩 2.3g<br>[B]<br>エネルギー 535kcal 蛋白質 18.8g<br>脂質 14.1g 食塩 2.9g | [A]<br>エネルギー 493kcal 蛋白質 12.1g<br>脂質 21.8g 食塩 1.7g<br>[B]<br>エネルギー 562kcal 蛋白質 13.2g<br>脂質 18.4g 食塩 2.1g | [A]<br>エネルギー 418kcal 蛋白質 16g<br>脂質 17.4g 食塩 1.8g<br>[B]<br>エネルギー 513kcal 蛋白質 17.8g<br>脂質 10.8g 食塩 2.5g |
|    | 米飯<br>赤魚のおろし煮<br>きのこ豆腐<br>もやしの梅肉和え<br>味噌汁                                                                | 牛丼<br>竹輪の天ぷら<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                          | 米飯<br>鮭のごま照り焼き<br>ひじき煮<br>キャベツのレモン和え<br>すまし汁                                                             | ミニチャーハン<br>味噌ラーメン<br>しゅうまい<br>ピーマンのナムル                                                                   | 米飯<br>めぬけの煮魚<br>レンコンの土佐煮<br>きのこわかめのホシ酢和え<br>味噌汁                                                      | 米飯<br>鶏肉と南瓜のクリーム煮<br>ホシリスパゲッティ<br>白菜サラダ<br>フルーツポンチ                                                       | 米飯<br>肉豆腐<br>里芋のえびそぼろあん<br>茄子の生姜和え<br>味噌汁                                                              |
| 昼食 | エネルギー 428kcal 蛋白質 21.6g<br>脂質 5.6g 食塩 2.7g                                                               | エネルギー 711kcal 蛋白質 20.5g<br>脂質 31.4g 食塩 3.6g                                                          | エネルギー 454kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 9.5g 食塩 2.6g                                                               | エネルギー 575kcal 蛋白質 25.3g<br>脂質 14.7g 食塩 4.8g                                                              | エネルギー 489kcal 蛋白質 25.9g<br>脂質 8g 食塩 3.8g                                                             | エネルギー 711kcal 蛋白質 22.5g<br>脂質 21.3g 食塩 3g                                                                | エネルギー 569kcal 蛋白質 26.4g<br>脂質 14.2g 食塩 2.9g                                                            |
|    | 米飯<br>和風ポークソテー<br>南瓜の煮付け<br>春雨の酢の物<br>すまし汁                                                               | 米飯<br>鯖の竜田焼き<br>大根のかにあんかけ<br>小松菜からし和え<br>すまし汁                                                        | 米飯<br>ピーマンの肉詰めフライ<br>五目煮豆<br>味噌汁<br>漬物                                                                   | 米飯<br>あんこうのチリ蒸し<br>里芋の田楽<br>ささみと胡瓜の胡麻和え<br>すまし汁                                                          | 米飯<br>ポークチャップ<br>ブロッコリーとコーンのソテー<br>インゲンのツマヨリ<br>コンソメスープ                                              | 米飯<br>かに玉風<br>ほうれん草のナムル<br>中華スープ<br>漬物                                                                   | 米飯<br>鶏の葱味噌焼き<br>小松菜の煮浸し<br>大根なます<br>すまし汁                                                              |
| 夕食 | エネルギー 522kcal 蛋白質 22.7g<br>脂質 9g 食塩 2.5g                                                                 | エネルギー 465kcal 蛋白質 21.7g<br>脂質 10.8g 食塩 2.5g                                                          | エネルギー 584kcal 蛋白質 18g<br>脂質 14.8g 食塩 3.9g                                                                | エネルギー 460kcal 蛋白質 26.3g<br>脂質 5g 食塩 2.5g                                                                 | エネルギー 600kcal 蛋白質 22.4g<br>脂質 23.8g 食塩 2g                                                            | エネルギー 446kcal 蛋白質 19.9g<br>脂質 11.1g 食塩 3.5g                                                              | エネルギー 444kcal 蛋白質 21.2g<br>脂質 7.1g 食塩 2g                                                               |

令和元年 6月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/6/16～2019/6/22

|    | 日<br>16                                                                                                | 月<br>17                                                                                                  | 火<br>18                                                                                            | 水<br>19                                                                                                | 木<br>20                                                                                                | 金<br>21                                                                                                  | 土<br>22                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | [ 共通料理 ]<br>ツときのこのソー<br>スパゲティサラダ<br>みかん缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>クロワッサン<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁           | [ 共通料理 ]<br>スクランブルエッグ<br>アスパラのゴマ和え<br>黄桃缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>チョコカスター<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁           | [ 共通料理 ]<br>大豆のチヤップ 煮<br>マカロニサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>[ A ]<br>レーズンドック<br>[ B ]<br>かに雑炊               | [ 共通料理 ]<br>スタッフ エンドウと卵のソー<br>ブロッコリーのチヤ<br>りんご缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ジャムパン<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁     | [ 共通料理 ]<br>ベーコンと野菜のコンソメ煮<br>春雨サラダ<br>みかん缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>はちみつブンブン<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁       | [ 共通料理 ]<br>オムレツ<br>インゲンのドレッシング 和え<br>黄桃缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>イエローロール<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁           | [ 共通料理 ]<br>ハムとピーマンの炒め物<br>ポテトサラダ<br>洋梨缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>クリームエスカルゴ<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁          |
|    | [A]<br>エネルギー 545kcal 蛋白質 15g<br>脂質 33.6g 食塩 1.9g<br>[B]<br>エネルギー 583kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 21.5g 食塩 2.4g | [A]<br>エネルギー 551kcal 蛋白質 19.1g<br>脂質 22.9g 食塩 1.5g<br>[B]<br>エネルギー 540kcal 蛋白質 18.2g<br>脂質 15.1g 食塩 2.2g | [A]<br>エネルギー 536kcal 蛋白質 18.4g<br>脂質 24g 食塩 2.3g<br>[B]<br>エネルギー 603kcal 蛋白質 22g<br>脂質 20g 食塩 2.9g | [A]<br>エネルギー 497kcal 蛋白質 17.3g<br>脂質 16.2g 食塩 1.3g<br>[B]<br>エネルギー 514kcal 蛋白質 18.1g<br>脂質 14.3g 食塩 2g | [A]<br>エネルギー 484kcal 蛋白質 12g<br>脂質 21.3g 食塩 1.8g<br>[B]<br>エネルギー 535kcal 蛋白質 13.2g<br>脂質 17.4g 食塩 2.5g | [A]<br>エネルギー 416kcal 蛋白質 16.5g<br>脂質 14.4g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 485kcal 蛋白質 17.4g<br>脂質 10.9g 食塩 2.5g | [A]<br>エネルギー 454kcal 蛋白質 12.6g<br>脂質 21.1g 食塩 1.7g<br>[B]<br>エネルギー 525kcal 蛋白質 14.2g<br>脂質 14.5g 食塩 2.4g |
|    | 米飯<br>白身魚のムニエル<br>ほうれん草ソテー<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ                                                        | チキンカレー<br>野菜サラダ<br>フルーツヨーグルト<br>漬物（福神漬）                                                                  | 米飯<br>さばの煮付け<br>厚揚げ生姜醤油かけ<br>しろなの和え物<br>すまし汁                                                       | 菜飯おにぎり<br>冷やし肉みそうどん<br>竹の子ピリ辛炒め<br>果物                                                                  | 米飯<br>ゆで豚の香味ソース<br>じゃが芋の煮ころがし<br>白菜とりんごのチヤ<br>すまし汁                                                     | 小山型パン<br>えびグラタン<br>サラダ<br>コンソメスーブ<br>フルーツ                                                                | 親子丼<br>大根の酢の物<br>すまし汁<br>漬物                                                                              |
| 昼食 | エネルギー 501kcal 蛋白質 17.7g<br>脂質 15g 食塩 2g                                                                | エネルギー 604kcal 蛋白質 17.1g<br>脂質 20.6g 食塩 3.2g                                                              | エネルギー 497kcal 蛋白質 25.1g<br>脂質 14.3g 食塩 2.9g                                                        | エネルギー 514kcal 蛋白質 21.7g<br>脂質 13.8g 食塩 3.2g                                                            | エネルギー 524kcal 蛋白質 22.1g<br>脂質 11.3g 食塩 2.5g                                                            | エネルギー 581kcal 蛋白質 24.5g<br>脂質 19.4g 食塩 3.8g                                                              | エネルギー 436kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 7.9g 食塩 2.6g                                                               |
| 夕食 | 米飯<br>かつとじ<br>豆腐サラダ<br>味噌汁<br>漬物                                                                       | 米飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>さつまいも甘煮<br>インゲンのピーナツ和え<br>すまし汁                                                       | 米飯<br>チーズコロッケ<br>大根の金平風<br>もずく酢<br>味噌汁                                                             | 米飯<br>筑前煮<br>卵の花<br>小松菜ごま和え<br>すまし汁                                                                    | 米飯<br>豆腐ハバーガのきのこおろし<br>がんもの含め煮<br>ブロッコリーのドレッシング 和え<br>味噌汁                                              | 米飯<br>鰯の利休焼き<br>金時豆<br>胡瓜の塩昆布和え<br>味噌汁                                                                   | 米飯<br>牛肉とごぼうの炒め煮<br>絹揚げの旨煮<br>とろろ汁<br>味噌汁                                                                |
|    | エネルギー 645kcal 蛋白質 24g<br>脂質 23.1g 食塩 3.7g                                                              | エネルギー 509kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 7.3g 食塩 2.6g                                                               | エネルギー 662kcal 蛋白質 19.4g<br>脂質 19.5g 食塩 3.1g                                                        | エネルギー 513kcal 蛋白質 19.9g<br>脂質 11.9g 食塩 2.2g                                                            | エネルギー 553kcal 蛋白質 20.4g<br>脂質 14.6g 食塩 3.6g                                                            | エネルギー 497kcal 蛋白質 22.3g<br>脂質 8.5g 食塩 2.4g                                                               | エネルギー 661kcal 蛋白質 18.1g<br>脂質 24.9g 食塩 3.5g                                                              |

令和元年 6月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/6/23～2019/6/29

|    | 日<br>23                                                                                                | 月<br>24                                                                                                | 火<br>25                                                                                                  | 水<br>26                                                                                                | 木<br>27                                                                                                  | 金<br>28                                                                                                  | 土<br>29                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | [ 共通料理 ]<br>カレーソーテー<br>ほうれん草の和え物<br>みかん缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>クロワッサン<br>[ B ]<br>味噌汁<br>米飯150g            | [ 共通料理 ]<br>白菜コンソメ煮<br>コーンサラダ<br>フルーツカクテル缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ロールパン<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁           | [ 共通料理 ]<br>ウインナーと野菜のスープ煮<br>パンプキンサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>[ A ]<br>レーズンドック<br>[ B ]<br>鮭雑炊                 | [ 共通料理 ]<br>茄子とハムのキャップ煮<br>マカロニサラダ<br>パイ缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ミニストロベリーツイスト<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁     | [ 共通料理 ]<br>スクランブルエッグ<br>キャベツ和え物<br>フルーツカクテル缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>チョコカスター<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁        | [ 共通料理 ]<br>じゃが芋とベーコンのソテー<br>スパゲティサラダ<br>黄桃缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>イエローロール<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁         | [ 共通料理 ]<br>オムレツ<br>カリフラワーのドレッシング和え<br>洋梨缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>クリームエスカルゴ<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁       |
|    | [A]<br>エネルギー 453kcal 蛋白質 14.5g<br>脂質 25.9g 食塩 1.8g<br>[B]<br>エネルギー 499kcal 蛋白質 16g<br>脂質 13.8g 食塩 2.3g | [A]<br>エネルギー 431kcal 蛋白質 14g<br>脂質 18.2g 食塩 1.3g<br>[B]<br>エネルギー 508kcal 蛋白質 15.5g<br>脂質 15.5g 食塩 1.7g | [A]<br>エネルギー 535kcal 蛋白質 17.4g<br>脂質 21.7g 食塩 2.3g<br>[B]<br>エネルギー 618kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 19.8g 食塩 4.4g | [A]<br>エネルギー 478kcal 蛋白質 12.4g<br>脂質 21.7g 食塩 2g<br>[B]<br>エネルギー 537kcal 蛋白質 13.4g<br>脂質 17.6g 食塩 2.7g | [A]<br>エネルギー 561kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 23.8g 食塩 1.6g<br>[B]<br>エネルギー 546kcal 蛋白質 19.8g<br>脂質 15.7g 食塩 2.3g | [A]<br>エネルギー 514kcal 蛋白質 13.9g<br>脂質 22.9g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 581kcal 蛋白質 14.8g<br>脂質 19.4g 食塩 2.6g | [A]<br>エネルギー 418kcal 蛋白質 16g<br>脂質 17.4g 食塩 1.8g<br>[B]<br>エネルギー 530kcal 蛋白質 19.7g<br>脂質 14.1g 食塩 2.5g |
|    | 米飯<br>豚大根の味噌煮<br>野菜ソーテー<br>もやしのゆかり和え<br>すまし汁                                                           | 米飯<br>天ぷら<br>天つゆ<br>ひじき煮<br>大根のなます<br>すまし汁                                                             | 米飯<br>白身魚の柚香焼き<br>茄子の揚げ浸し<br>青梗菜の辛子和え<br>すまし汁                                                            | 鶏五目ご飯<br>冷やし梅おろしそば<br>厚揚げ煮物<br>フルーツ                                                                    | 米飯<br>鶏肉南蛮漬け<br>春雨の炒め物<br>なめ茸おろし<br>中華スープ                                                                | 米飯<br>おかやまデミカツ丼(岡山)<br>ブロッコリーのサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ                                                     | 米飯<br>揚げあんこうの生姜あんかけ<br>蓮根の土佐煮<br>もずく酢<br>味噌汁                                                           |
| 昼食 | エネルギー 528kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 16.5g 食塩 3.3g                                                            | エネルギー 543kcal 蛋白質 12.1g<br>脂質 15.4g 食塩 2.3g                                                            | エネルギー 376kcal 蛋白質 18.4g<br>脂質 4.5g 食塩 2.3g                                                               | エネルギー 623kcal 蛋白質 21g<br>脂質 9.8g 食塩 3.8g                                                               | エネルギー 584kcal 蛋白質 18.3g<br>脂質 20g 食塩 3g                                                                  | エネルギー 602kcal 蛋白質 21.3g<br>脂質 19.2g 食塩 3g                                                                | エネルギー 504kcal 蛋白質 18.1g<br>脂質 9.3g 食塩 3g                                                               |
|    | 米飯<br>白身魚の甘酢あん<br>ミニ麻婆春雨<br>青梗菜のナムル<br>スープ                                                             | 米飯<br>キノコのトマト煮込み<br>ブロッコリーのマヨネーズ<br>コンソメスープ<br>フルーツ                                                    | 米飯<br>ねぎ玉そばろあん<br>きんぴらごぼう<br>中華風大根サラダ<br>味噌汁                                                             | 米飯<br>豚肉の蒲焼き<br>小松菜の煮浸し<br>もやしの胡麻和え<br>味噌汁                                                             | 米飯<br>牛しぐれ煮<br>じゃこピーマン<br>豆腐サラダ<br>味噌汁                                                                   | 米飯<br>赤魚の漬け焼き<br>はんぺんの二色揚げ<br>ほうれん草の土佐和え<br>味噌汁                                                          | 米飯<br>鶏の香味味噌炒め<br>南瓜の煮物<br>キャベツのゆず和え<br>すまし汁                                                           |
| 夕食 | エネルギー 526kcal 蛋白質 18.8g<br>脂質 13.2g 食塩 3.3g                                                            | エネルギー 628kcal 蛋白質 20.8g<br>脂質 18.4g 食塩 2.3g                                                            | エネルギー 573kcal 蛋白質 22.4g<br>脂質 19.4g 食塩 3.3g                                                              | エネルギー 496kcal 蛋白質 22.1g<br>脂質 13.8g 食塩 2.6g                                                            | エネルギー 528kcal 蛋白質 21.9g<br>脂質 13.3g 食塩 3.4g                                                              | エネルギー 517kcal 蛋白質 23.2g<br>脂質 12.1g 食塩 3.3g                                                              | エネルギー 459kcal 蛋白質 17.8g<br>脂質 10.5g 食塩 2g                                                              |
|    | 米飯<br>白身魚の甘酢あん<br>ミニ麻婆春雨<br>青梗菜のナムル<br>スープ                                                             | 米飯<br>キノコのトマト煮込み<br>ブロッコリーのマヨネーズ<br>コンソメスープ<br>フルーツ                                                    | 米飯<br>ねぎ玉そばろあん<br>きんぴらごぼう<br>中華風大根サラダ<br>味噌汁                                                             | 米飯<br>豚肉の蒲焼き<br>小松菜の煮浸し<br>もやしの胡麻和え<br>味噌汁                                                             | 米飯<br>牛しぐれ煮<br>じゃこピーマン<br>豆腐サラダ<br>味噌汁                                                                   | 米飯<br>赤魚の漬け焼き<br>はんぺんの二色揚げ<br>ほうれん草の土佐和え<br>味噌汁                                                          | 米飯<br>鶏の香味味噌炒め<br>南瓜の煮物<br>キャベツのゆず和え<br>すまし汁                                                           |

令和元年 6月

チャーム長岡天神

週間献立表

期 間：2019/6/30

|    | 日                                                                                                            | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
|    | 30                                                                                                           |   |   |   |   |   |   |
| 朝食 | [ 共通料理 ]<br>ツアときのこのソー<br>ポテトサラダ<br>みかん缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>クロワッサン<br>[ B ]<br>米飯150g<br>味噌汁                   |   |   |   |   |   |   |
|    | [A]<br>エネルギー - 506kcal 蛋白質 14.6g<br>脂質 28.8g 食塩 1.7g<br>[B]<br>エネルギー - 542kcal 蛋白質 16.1g<br>脂質 16.7g 食塩 2.3g |   |   |   |   |   |   |
| 昼食 | 米飯<br>鱈の西京焼き<br>切干大根煮<br>いんげんごま和え<br>すまし汁                                                                    |   |   |   |   |   |   |
|    | エネルギー - 471kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 8.8g 食塩 2.4g                                                                 |   |   |   |   |   |   |
| 夕食 | 米飯<br>ポークピカタ<br>和風ソテー<br>コンソメスープ<br>デザート                                                                     |   |   |   |   |   |   |
|    | エネルギー - 552kcal 蛋白質 21.9g<br>脂質 17g 食塩 1.7g                                                                  |   |   |   |   |   |   |