

令和元年7月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/7/1~7/6

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		[ 共通料理 ] スクランブルエッグ アスパラのゴマ和え フルーツカケル缶 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 南瓜サラダ ヨーグルト 牛乳 [ A ] レーズンドッグ [ B ] 玉子雑炊	[ 共通料理 ] スタッフエントウとエビのソテー スパゲティサラダ パイン缶 牛乳 [ A ] ミニ抹茶ツイスト [ 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 ] あんぱん [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 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 [ 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 461kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19g 食塩 1.8g [B] エネルギー 548kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.2g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 545kcal 蛋白質 19.2g 脂質 22.5g 食塩 2g [B] エネルギー 647kcal 蛋白質 24.5g 脂質 22.5g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 536kcal 蛋白質 17.1g 脂質 26.4g 食塩 1.7g [B] エネルギー 575kcal 蛋白質 18.4g 脂質 18.5g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 567kcal 蛋白質 15.3g 脂質 19.7g 食塩 1.8g [B] エネルギー 558kcal 蛋白質 12.9g 脂質 18g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 391kcal 蛋白質 13.2g 脂質 14.1g 食塩 2.1g [B] エネルギー 459kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.6g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 487kcal 蛋白質 15.9g 脂質 24.4g 食塩 1.9g [B] エネルギー 565kcal 蛋白質 18g 脂質 18.5g 食塩 2.6g
昼食		米飯 鮭のマヨネーズ焼き がんもの煮物 キャベツゆかり和え 味噌汁	米飯 鶏肉と大根の中華煮 豆腐の肉味噌かけ 白菜の梅和え すまし汁	豚丼 キャベツの煮浸し オクラのボン酢和え かき玉汁	米飯 クリームコロッセ 野菜サラダ もやしの和え物 コンソメスープ	米飯 鶏の唐揚げ 小松菜のソテー レンコンサラダ すまし汁	米飯 赤魚の味噌漬け焼き 白菜の甘酢 炊き合わせ すまし汁
		エネルギー 563kcal 蛋白質 26.1g 脂質 17.9g 食塩 3.6g	エネルギー 443kcal 蛋白質 25.9g 脂質 7.9g 食塩 3.3g	エネルギー 463kcal 蛋白質 25.2g 脂質 5.2g 食塩 3.7g	エネルギー 470kcal 蛋白質 10g 脂質 12.5g 食塩 2.9g	エネルギー 685kcal 蛋白質 24.2g 脂質 28.1g 食塩 4.5g	エネルギー 435kcal 蛋白質 21.4g 脂質 7.5g 食塩 2.7g
夕食		米飯 肉団子の炒め煮 さつまいも甘煮 胡瓜の甘酢和え すまし汁	米飯 鯖の竜田揚げ 茄子の煮浸し 小松菜の土佐和え 味噌汁	米飯 白身魚の有馬焼き 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 牛肉のおろしかけ 中華風ソテー キャベツのカレー浸し 味噌汁	米飯 あじの蒲焼き もずく酢 南瓜の煮物 味噌汁	米飯 揚げ出し豆腐野菜かけ カリフラワーの華風和え インゲンソテー 中華スープ
		エネルギー 601kcal 蛋白質 19.4g 脂質 12.5g 食塩 2.8g	エネルギー 626kcal 蛋白質 19.3g 脂質 27.6g 食塩 3.1g	エネルギー 468kcal 蛋白質 21.9g 脂質 7.2g 食塩 2.8g	エネルギー 523kcal 蛋白質 26.3g 脂質 12.1g 食塩 3.4g	エネルギー 483kcal 蛋白質 21.2g 脂質 6.1g 食塩 3.2g	エネルギー 590kcal 蛋白質 19.4g 脂質 20g 食塩 2.5g

令和元年 7月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/7/7~2019/7/13

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
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150g 味噌汁	[ 共通料理 ] 茄子とペーコンのソテー 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150g 味噌汁	[ 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 [ A ] レーズンドッグ [ B ] 鶏雑炊	[ 共通料理 ] オムレツ スパゲティサラダ 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 ] 三色ビーマンと卵のソテー インゲンのはちまき和え りんご缶 牛乳 [ A ] ジャムパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 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 [ A ] イエローロール [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] エビと野菜のキャップ煮 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150g 味噌汁
	[A] エネルギー 489kcal 蛋白質 17g 脂質 25.3g 食塩 2.3g [B] エネルギー 526kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.2g 食塩 2.9g	[A] エネルギー 403kcal 蛋白質 13.2g 脂質 16.3g 食塩 1.7g [B] エネルギー 473kcal 蛋白質 14g 脂質 12.8g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 545kcal 蛋白質 19.3g 脂質 23.4g 食塩 1.7g [B] エネルギー 650kcal 蛋白質 24.9g 脂質 23.7g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 554kcal 蛋白質 17.6g 脂質 27.9g 食塩 2g [B] エネルギー 591kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.8g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 477kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.4g 食塩 1.6g [B] エネルギー 491kcal 蛋白質 15.4g 脂質 12.5g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 409kcal 蛋白質 14.3g 脂質 15.8g 食塩 2.1g [B] エネルギー 493kcal 蛋白質 15.5g 脂質 12.4g 食塩 2.7g	[A] エネルギー 445kcal 蛋白質 18.6g 脂質 17.4g 食塩 2.2g [B] エネルギー 522kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.9g 食塩 2.9g
	おかかおにぎり 七夕そうめん ブロッコリーの和風サラダ あんかけ豆腐 ゼリー	米飯 鱈のピリ辛焼き 酢の物 ジャガイモソテー 味噌汁	米飯 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 ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ	米飯 豚肉のガーリックマヨ焼き 若布の酢の物 白菜のピーナツ和え 味噌汁	エビピラフ 白身フライ フルーツ コンソメスープ	米飯 焼き鳥風 小松菜のお浸し 南瓜のくず煮 味噌汁
エネルギー 587kcal 蛋白質 23.9g 脂質 8.9g 食塩 6.5g	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.7g 脂質 8.9g 食塩 2.8g	エネルギー 481kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.4g 食塩 2.2g	エネルギー 579kcal 蛋白質 21.9g 脂質 17.1g 食塩 2.6g	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.9g 食塩 2.5g	エネルギー 522kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.8g 食塩 2.9g	エネルギー 550kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.3g 食塩 3.1g	
夕食	米飯 白身魚のパン粉焼き ポテトサラダ 青梗菜のオスター炒め 味噌汁	米飯 炊き合わせ キャベツのごま和え 中華サラダ すまし汁	米飯 赤魚の揚げ煮 ブロッコリーの和え物 中華風炒め 味噌汁	米飯 鶏肉の味噌焼き とろろ芋 オクラのお浸し すまし汁	米飯 白身魚の煮付け 春巻き 青梗菜の海苔和え 味噌汁	米飯 サワラの照り焼き じゃが芋チーズ炒め おろし和え 味噌汁	米飯 チーズハンバーグ キャベツの甘酢 アスパラのソテー コンソメスープ
	エネルギー 528kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.4g 食塩 3.5g	エネルギー 375kcal 蛋白質 13.4g 脂質 4g 食塩 2.4g	エネルギー 517kcal 蛋白質 21.7g 脂質 13.2g 食塩 4g	エネルギー 463kcal 蛋白質 22.4g 脂質 7.1g 食塩 2.8g	エネルギー 615kcal 蛋白質 25.1g 脂質 18.9g 食塩 3.8g	エネルギー 533kcal 蛋白質 24.1g 脂質 14.2g 食塩 2.7g	エネルギー 621kcal 蛋白質 22.6g 脂質 22.3g 食塩 2.4g

令和元年 7月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/7/14～2019/7/20

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
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 ] レーズンドッグ [ B ] かに雑炊	[ 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 ] 抹茶ツイスト [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] ウィ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 [ A ] りんりんりんご [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 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 [ 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 438kcal 蛋白質 13.1g 脂質 24g 食塩 1.6g [B] エネルギー 490kcal 蛋白質 15.5g 脂質 13.6g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 420kcal 蛋白質 12.8g 脂質 16.2g 食塩 1.2g [B] エネルギー 488kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.7g 食塩 1.6g	[A] エネルギー 594kcal 蛋白質 22.1g 脂質 25.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 661kcal 蛋白質 25.7g 脂質 21.9g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 502kcal 蛋白質 12.8g 脂質 25.7g 食塩 2.1g [B] エネルギー 539kcal 蛋白質 13.7g 脂質 17.7g 食塩 2.7g	[A] エネルギー 458kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15g 食塩 2.4g [B] エネルギー 482kcal 蛋白質 16.3g 脂質 11.1g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 493kcal 蛋白質 12.1g 脂質 21.8g 食塩 1.7g [B] エネルギー 566kcal 蛋白質 13g 脂質 18.3g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 413kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.4g 食塩 1.8g [B] エネルギー 491kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.4g 食塩 2.5g
昼食	ミニチャーハン 冷やし中華 カリフラワーのゆかり和え フルーツ	米飯 ポークカレー えびサラダ フルーツ 漬物(福神漬)	ゆかりおにぎり 冷やしきつねそば 豆腐の肉味噌かけ 金時豆	米飯 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 白身魚の柚香焼き 卵の花 白菜のゆかり和え すまし汁	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 ちくわの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁	きじ焼き丼 春菊ポン酢和え フルーツ すまし汁
	エネルギー 563kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.1g 食塩 4.4g	エネルギー 569kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.8g 食塩 3.5g	エネルギー 494kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.9g 食塩 2.9g	エネルギー 736kcal 蛋白質 20.5g 脂質 28.7g 食塩 3.9g	エネルギー 390kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5.2g 食塩 2.6g	エネルギー 603kcal 蛋白質 20.7g 脂質 23.4g 食塩 3.2g	エネルギー 509kcal 蛋白質 20g 脂質 13.7g 食塩 2.8g
夕食	米飯 和風ロールキャベツ 南瓜サラダ オクラのごま和え 味噌汁	米飯 サバの味噌煮 五目煮豆 カリフラワーのピーナツ和え すまし汁	米飯 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 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 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 里芋の煮物 三度豆のおかか和え すまし汁	米飯 白身魚のフライ レンコンの炒め煮 キャベツの梅肉和え 味噌汁
	エネルギー 413kcal 蛋白質 14.7g 脂質 5.3g 食塩 3.3g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.2g 食塩 2.9g	エネルギー 503kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.2g 食塩 3.2g	エネルギー 498kcal 蛋白質 24.6g 脂質 13g 食塩 2.7g	エネルギー 461kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13.7g 食塩 2.9g	エネルギー 531kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.2g 食塩 3g	エネルギー 518kcal 蛋白質 20g 脂質 14.4g 食塩 2.6g

令和元年 7月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/7/21～2019/7/27

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	[ 共通料理 ] ツキときのこのソテー スパゲティサラダ みかん缶 牛乳 [ A ] クロワッサン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] ス克蘭ブルエッグ アスパラのゴマ和え フルーツ缶 牛乳 [ A ] ロールパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] 大豆のチキソテー 煮 マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳 [ A ] レーズンドック [ B ] 鮭雑炊	[ 共通料理 ] スタッフエントウのソテー ブロッコリーのソテー パイン缶 牛乳 [ A ] ミニストロベリーツイスト [ 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 ] 抹茶リング [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 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 [ A ] イエローロール [ B ] 米飯150g 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150g 味噌汁
	[A] エネルギー 545kcal 蛋白質 15g 脂質 33.6g 食塩 1.9g [B] エネルギー 578kcal 蛋白質 16.4g 脂質 21.5g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 442kcal 蛋白質 17.6g 脂質 17.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 515kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.5g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 536kcal 蛋白質 18.4g 脂質 24g 食塩 2.3g [B] エネルギー 619kcal 蛋白質 22.8g 脂質 22.1g 食塩 4.4g	[A] エネルギー 413kcal 蛋白質 13.4g 脂質 15.4g 食塩 1.4g [B] エネルギー 472kcal 蛋白質 14.5g 脂質 11.3g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 546kcal 蛋白質 12.7g 脂質 27.1g 食塩 1.9g [B] エネルギー 536kcal 蛋白質 12.9g 脂質 17.3g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 426kcal 蛋白質 15.2g 脂質 16.2g 食塩 2g [B] エネルギー 518kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.7g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 456kcal 蛋白質 12.9g 脂質 21.3g 食塩 1.7g [B] エネルギー 527kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.7g 食塩 2.4g
昼食	米飯 さわらの西京焼き 煮奴 おろし和え かき玉汁	米飯 鶏肉のクリームソースかけ コールスローサラダ 青梗菜のソテー コンソメスープ	米飯 あじの味噌マヨ焼き ひじきサラダ 炒り豆腐 すまし汁	米飯 鶏肉のピカタ お浸し 甘酢和え 味噌汁	米飯 豚肉のうめしそ揚げ アスパラの華風和え 大根の浅漬け風 味噌汁	米飯 肉豆腐 ブロッコリーのソテー もずく酢 味噌汁	ミニうなぎ丼 冷やしとろろうどん 小松菜と油揚げの浸し デザートムース
	エネルギー 512kcal 蛋白質 27.1g 脂質 12.8g 食塩 2.7g	エネルギー 545kcal 蛋白質 24.4g 脂質 10.6g 食塩 3.5g	エネルギー 557kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.5g 食塩 2.5g	エネルギー 581kcal 蛋白質 23.6g 脂質 17.7g 食塩 2.8g	エネルギー 508kcal 蛋白質 23g 脂質 14.2g 食塩 2.9g	エネルギー 533kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.1g 食塩 3g	エネルギー 591kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.1g 食塩 5.9g
夕食	米飯 八宝菜 ひじき煮 中華サラダ 中華スープ	米飯 鯖の山椒焼き 白菜おかか和え オクラとわかめの酢の物 味噌汁	米飯 筑前煮 大根の海老あんかけ ポン酢和え 味噌汁	米飯 メバルの揚げ煮 豆腐の肉味噌かけ 酢の物 味噌汁	米飯 タラムニエルトマトソース ほうれん草のソテー 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 あんこうのちり蒸し がんもの含め煮 青梗菜の柚子風味 味噌汁
	エネルギー 540kcal 蛋白質 17.2g 脂質 16.3g 食塩 3.1g	エネルギー 550kcal 蛋白質 19.7g 脂質 19.5g 食塩 3.1g	エネルギー 491kcal 蛋白質 21g 脂質 9.3g 食塩 3.6g	エネルギー 537kcal 蛋白質 25.6g 脂質 13.1g 食塩 3.5g	エネルギー 465kcal 蛋白質 19.2g 脂質 9.8g 食塩 1.9g	エネルギー 462kcal 蛋白質 11.2g 脂質 8.9g 食塩 3.1g	エネルギー 473kcal 蛋白質 25.1g 脂質 9.6g 食塩 3.2g

令和元年 7月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2019/7/28~2019/7/31

	日 28	月 29	火 30	水 31	木	金	土
朝食	[ 共通料理 ] 目玉焼き ほうれん草の和え物 みかん缶 米飯150g 牛乳 [ A ] クロワッサン [ B ] 味噌汁	[ 共通料理 ] 白菜コンソメ煮 コーンサラダ フルーツ缶缶 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 ] きのご雑炊	[ 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 ] はちみつぶんぶん [ B ] 米飯150g 味噌汁			
	[A] エネルギー 710kcal 蛋白質 21.2g 脂質 27.6g 食塩 2g [B] エネルギー 514kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.9g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 446kcal 蛋白質 14.5g 脂質 18.4g 食塩 1.3g [B] エネルギー 516kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.9g 食塩 1.7g	[A] エネルギー 594kcal 蛋白質 22.1g 脂質 25.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 658kcal 蛋白質 26.7g 脂質 22.6g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 488kcal 蛋白質 12.7g 脂質 21.6g 食塩 2g [B] エネルギー 553kcal 蛋白質 13.9g 脂質 17.8g 食塩 2.7g			
昼食	米飯 カレイの生姜煮 ジャガイモソテー オクラの和え物 味噌汁	米飯 チキン南蛮 ビーフン炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁	米飯 トンカツ アスパラとツナ炒め 角切りサラダ コンソメスープ	米飯 白身魚のみぞれかけ 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 452kcal 蛋白質 21.8g 脂質 5.1g 食塩 3.4g	エネルギー 633kcal 蛋白質 20.7g 脂質 25.7g 食塩 3.1g	エネルギー 715kcal 蛋白質 18.1g 脂質 27.1g 食塩 2.9g	エネルギー 477kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.4g 食塩 3.1g			
夕食	米飯 トンペイ焼き風 アスパラのツナ炒め ナムル 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 もやしの甘酢 春菊の華風和え 中華スープ	米飯 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 天津飯 小松菜の煮浸し 中華スープ みかん缶			
	エネルギー 691kcal 蛋白質 26.3g 脂質 34.8g 食塩 3g	エネルギー 480kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.8g 食塩 3.7g	エネルギー 517kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.5g 食塩 2.8g	エネルギー 426kcal 蛋白質 15.5g 脂質 7.7g 食塩 3.5g			