

令和元年8月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2019/8/1~8/3

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					[共通料理] 卵と野菜の炒め物 アスパラ和え物 りんご缶 牛乳 [A] チョコカスター [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] じゃが芋とベーコンのソテー ブロッコリーのサラダ 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 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150g 味噌汁
					[A] エネルギー 514kcal 蛋白質 18.5g 脂質 19.8g 食塩 2g [B] エネルギー 497kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.2g 食塩 2.7g	[A] エネルギー 422kcal 蛋白質 13.8g 脂質 15.5g 食塩 1.8g [B] エネルギー 501kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.9g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 428kcal 蛋白質 14.7g 脂質 19.2g 食塩 1.7g [B] エネルギー 505kcal 蛋白質 16.8g 脂質 12.7g 食塩 2.4g
昼食					米飯 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	おにぎり 冷やし中華 ほうれん草のあえもの 杏仁豆腐	米飯 鶏の胡麻照り焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁
					エネルギー 542kcal 蛋白質 19g 脂質 19.8g 食塩 3.6g	エネルギー 623kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.3g 食塩 3.5g	エネルギー 485kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11g 食塩 3g
夕食					米飯 豚肉のしぐれ煮 青梗菜のじゃこ炒め 春雨ごま酢和え すまし汁	米飯 牛肉の二色巻き さつまいもレモン煮 春菊のおかか和え 味噌汁	米飯 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 475kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.4g 食塩 1.9g	エネルギー 599kcal 蛋白質 21g 脂質 14.7g 食塩 2.2g	エネルギー 583kcal 蛋白質 20.3g 脂質 15.8g 食塩 3.8g

令和元年 8月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/8/4～2019/8/10

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	[共通料理] ハムとビーマンのケチャップ炒め 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] 味噌汁 米飯150g	[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] かに雑炊	[共通料理] スタッフエントウと玉子のソテー スパゲティーサラダ パイ缶 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] あんぱん [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 528kcal 蛋白質 13.4g 脂質 31.2g 食塩 1.9g [B] エネルギー 579kcal 蛋白質 15.8g 脂質 20.8g 食塩 2.4g	[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 533kcal 蛋白質 20.2g 脂質 15.6g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 527kcal 蛋白質 18.9g 脂質 21g 食塩 2.1g [B] エネルギー 594kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17g 食塩 2.7g	[A] エネルギー 552kcal 蛋白質 16.4g 脂質 29g 食塩 1.9g [B] エネルギー 608kcal 蛋白質 18.8g 脂質 22.4g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 570kcal 蛋白質 15.8g 脂質 19.5g 食塩 1.8g [B] エネルギー 559kcal 蛋白質 13.4g 脂質 17.2g 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 463kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.7g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 497kcal 蛋白質 14.6g 脂質 26.2g 食塩 1.8g [B] エネルギー 575kcal 蛋白質 16.7g 脂質 20.3g 食塩 2.5g
	米飯 白身魚のカレーニル ほうれん草のクリーム煮 パンキンサラダ コンソメスープ	米飯 豚肉とじゃが芋の煮物 ひじき炒り煮 春雨サラダ 味噌汁	菜飯おにぎり1/2 ジャージャー麺 シュウマイ 杏仁豆腐	米飯 牛皿 カフラワーのソテー 金時豆 味噌汁	米飯 豚肉の蒲焼き風 ごぼうと竹輪の金平 ゆかり和え 味噌汁	米飯 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 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 464kcal 蛋白質 19.2g 脂質 9.4g 食塩 2.7g	エネルギー 581kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.9g 食塩 3.3g	エネルギー 517kcal 蛋白質 19.4g 脂質 11.6g 食塩 3.2g	エネルギー 593kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.4g 食塩 3.5g	エネルギー 474kcal 蛋白質 23.3g 脂質 7.9g 食塩 4.2g	エネルギー 466kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14.5g 食塩 2.9g	エネルギー 508kcal 蛋白質 22g 脂質 8.4g 食塩 3.4g
	米飯 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 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の煮浸し もやしの酢の物 すまし汁	米飯 鶏肉の塩麹炒め インゲンの胡麻和え 白菜の柚子風味和え 味噌汁	米飯 鯖の生姜焼き 厚揚げと青梗菜の煮物 じゃこおろし すまし汁	米飯 赤魚の漬け焼き 蓮根の土佐煮 胡瓜の酢の物 すまし汁	米飯 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 鶏肉の香味味噌炒め 白菜くず煮 もずく酢 すまし汁
	エネルギー 556kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.2g 食塩 3.6g	エネルギー 376kcal 蛋白質 19.6g 脂質 1.4g 食塩 2.6g	エネルギー 505kcal 蛋白質 20.2g 脂質 15.2g 食塩 3.2g	エネルギー 439kcal 蛋白質 20.2g 脂質 5.7g 食塩 2.8g	エネルギー 419kcal 蛋白質 18g 脂質 3.7g 食塩 2.2g	エネルギー 608kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.9g 食塩 2.9g	エネルギー 466kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.6g 食塩 2.1g
夕食							

令和元年 8月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/8/11～2019/8/17

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
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] 中華風雑炊	[共通料理] オムレツ スパゲティサラダ パイン缶 牛乳 [A] ミニストロベリーツイスト [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] ビーマンとツタのソテー 三度豆のビーナス和え りんご缶 牛乳 [A] ジャムパン [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] 目玉焼き 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 489kcal 蛋白質 17g 脂質 25.3g 食塩 2.3g [B] エネルギー 540kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.2g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 385kcal 蛋白質 14.2g 脂質 14g 食塩 1.7g [B] エネルギー 453kcal 蛋白質 15g 脂質 10.5g 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 637kcal 蛋白質 23g 脂質 23.2g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 532kcal 蛋白質 17.3g 脂質 23.9g 食塩 1.9g [B] エネルギー 592kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.8g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 456kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.5g 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 469kcal 蛋白質 18.2g 脂質 20.6g 食塩 2g [B] エネルギー 542kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.1g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 481kcal 蛋白質 16.7g 脂質 21.1g 食塩 2.3g [B] エネルギー 558kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.6g 食塩 3g
	米飯 エビフライ コールスローサラダ 漬物（福神漬） パイン缶 エネルギー 609kcal 蛋白質 11.8g 脂質 22.3g 食塩 3.6g	米飯150 g 白身魚フライ 南瓜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ エネルギー 632kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.3g 食塩 3.3g	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 エネルギー 531kcal 蛋白質 24.9g 脂質 12.8g 食塩 3.4g	米飯150 g 豚丼 ほうれん草とひんきのサラダ フルーツカテル缶 味噌汁 エネルギー 559kcal 蛋白質 20g 脂質 19.8g 食塩 2.5g	米飯 白身魚の青じそ味噌マヨ焼き 焼きビーフン ブロッコリーごま和え コンソメスープ エネルギー 541kcal 蛋白質 20.9g 脂質 15.2g 食塩 3.4g	おにぎり 冷しきつねうどん オクラの土佐和え 大豆と昆布の旨煮 みかん缶 エネルギー 418kcal 蛋白質 13.4g 脂質 6.2g 食塩 3.1g	米飯 カレイの煮付け 冬瓜のそぼろ煮 もやしの酢の物 味噌汁 エネルギー 440kcal 蛋白質 23.7g 脂質 4.3g 食塩 3.5g
夕食	米飯 鯖のおろしポン酢 茄子の揚げ浸し 中華春雨 すまし汁 エネルギー 604kcal 蛋白質 19.7g 脂質 23.1g 食塩 2.8g	米飯150 g 和風ハンバーグ 大根サラダ 炒り煮 すまし汁 エネルギー 506kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.9g 食塩 2.4g	米飯150 g 鯖の塩焼き 茄子の味噌炒め きのこの柚子和え すまし汁 エネルギー 480kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13g 食塩 3g	米飯150 g 焼き肉炒め 切干大根の炒め煮 カリフラワーの華風和え すまし汁 エネルギー 545kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.8g 食塩 2.8g	米飯150 g 鶏の天ぷら しろなの炒め物 酢の物 すまし汁 エネルギー 532kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.5g 食塩 2.2g	米飯 牛肉しぐれ煮 チンゲン菜の和え物 冷奴 味噌汁 エネルギー 526kcal 蛋白質 20g 脂質 15.3g 食塩 3.3g	米飯 豚肉のチーズ焼き 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 536kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.8g 食塩 2.7g

令和元年 8月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/8/18～2019/8/24

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
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150 g 味噌汁	[共通料理] 白菜コンソメ煮 コーンサラダ フルーツカテル缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] 茄子とハムのキャップ 煮 パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [B] 玉子雑炊	[共通料理] ウインナーと野菜のスープ 煮 マカロニサラダ パイナップル缶 牛乳 [A] チョコカスター [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 りんご缶 牛乳 [A] はちみつブンブン [B] 米飯150 g 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150 g 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150 g 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 474kcal 蛋白質 14.5g 脂質 11.9g 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 493kcal 蛋白質 14g 脂質 12.8g 食塩 1.6g	[A] エネルギー 529kcal 蛋白質 16.4g 脂質 21.6g 食塩 2g [B] エネルギー 614kcal 蛋白質 20.5g 脂質 20.6g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 566kcal 蛋白質 16.1g 脂質 26.7g 食塩 2.3g [B] エネルギー 551kcal 蛋白質 15.7g 脂質 18.1g 食塩 3g	[A] エネルギー 490kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19g 食塩 1.6g [B] エネルギー 539kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.1g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 490kcal 蛋白質 12.3g 脂質 21.6g 食塩 1.7g [B] エネルギー 565kcal 蛋白質 13.9g 脂質 18.3g 食塩 2.1g	[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
	米飯 メンチカツ 中華風炒め キャベツのドレッシング和え 味噌汁	米飯150 g 天ぷら 冷奴 胡瓜の酢の物 赤だし	米飯150 g 鶏肉のしそ炒め しろなのお浸し すまし汁 果物	米飯150 g 鯖の生姜焼き 春菊となめこのおろし和え 茄子の炒め煮 味噌汁	牛丼 含め煮 三度豆のドレッシング和え 味噌汁	米飯150 g 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	菜飯おにぎり 肉うどん がんものみぞれ煮 キウイ
昼食	エネルギー 655kcal 蛋白質 19.4g 脂質 23.3g 食塩 4.2g	エネルギー 458kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8.3g 食塩 2.6g	エネルギー 439kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.3g 食塩 1.9g	エネルギー 624kcal 蛋白質 26.1g 脂質 22.2g 食塩 3.4g	エネルギー 478kcal 蛋白質 21g 脂質 9.6g 食塩 3.8g	エネルギー 509kcal 蛋白質 26.8g 脂質 9.3g 食塩 3.7g	エネルギー 655kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18.1g 食塩 3.8g
	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150 g 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150 g 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 豚カツのかき玉あんかけ 中華炒め マリネ風 味噌汁	米飯150 g 鶏肉のねぎ味噌焼き れんこんの金平 ほうれん草の浸し すまし汁	米飯150 g 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 白身魚の唐揚げ甘酢ねぎだれ シウマイ ほうれん草のナムル 中華スープ
夕食	エネルギー 519kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.7g 食塩 2.3g	エネルギー 434kcal 蛋白質 18g 脂質 7.2g 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 634kcal 蛋白質 21.8g 脂質 21.9g 食塩 3.9g	エネルギー 495kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.3g 食塩 2.5g	エネルギー 440kcal 蛋白質 23g 脂質 7.5g 食塩 2.2g	エネルギー 604kcal 蛋白質 20.9g 脂質 22.1g 食塩 3.2g

令和元年 8月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/8/25～2019/8/31

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	[共通料理] ツトきのこのソー 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] 大豆のチヤッ煮 アスパラのゴマ和え フルツカテル缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] スクランブルエッグ 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 エンドウのソー ブロッコリーのチヤッ パイ缶 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] あんぱん [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 545kcal 蛋白質 15g 脂質 33.6g 食塩 1.9g [B] エネルギー 582kcal 蛋白質 16.5g 脂質 21.5g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 425kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15.2g 食塩 2.1g [B] エネルギー 495kcal 蛋白質 17.3g 脂質 11.7g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 587kcal 蛋白質 20.3g 脂質 27g 食塩 1.8g [B] エネルギー 668kcal 蛋白質 27.4g 脂質 24.1g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 442kcal 蛋白質 13.3g 脂質 20.1g 食塩 1.4g [B] エネルギー 477kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12.1g 食塩 2g	[A] エネルギー 549kcal 蛋白質 15.5g 脂質 19.7g 食塩 2.3g [B] エネルギー 537kcal 蛋白質 13.3g 脂質 17.5g 食塩 3g	[A] エネルギー 426kcal 蛋白質 16.9g 脂質 16.4g 食塩 1.8g [B] エネルギー 507kcal 蛋白質 17.9g 脂質 12.9g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 463kcal 蛋白質 12.7g 脂質 21.9g 食塩 1.7g [B] エネルギー 534kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.3g 食塩 2.4g
	米飯150 g 鶏肉のハーブチヤッ炒め 里芋の煮ころがし もずく酢 味噌汁	散らし寿司 白菜と平天の煮物 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 冷奴 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炒め 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	ハヤシライス サラダ フルーツポンチ 漬物
昼食	エネルギー 530kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12g 食塩 2.9g	エネルギー 498kcal 蛋白質 19.4g 脂質 7.5g 食塩 3.7g	エネルギー 488kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.5g 食塩 2.7g	エネルギー 484kcal 蛋白質 17.4g 脂質 20.2g 食塩 2.8g	エネルギー 490kcal 蛋白質 18.8g 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 655kcal 蛋白質 18.6g 脂質 20.6g 食塩 3.5g
	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	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 白身魚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 湯葉と昆布の彩り和え 南瓜サラダ 味噌汁
夕食	エネルギー 510kcal 蛋白質 25.6g 脂質 12.1g 食塩 2.3g	エネルギー 549kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.7g 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 563kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.1g 食塩 3g	エネルギー 671kcal 蛋白質 25.8g 脂質 23.8g 食塩 2.7g	エネルギー 493kcal 蛋白質 20g 脂質 13g 食塩 2.2g	エネルギー 838kcal 蛋白質 23.2g 脂質 23.6g 食塩 2.7g