

令和元年 9月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/9/1～9/7

|    | 日<br>1                                                                                                   | 月<br>2                                                                                               | 火<br>3                                                                                                 | 水<br>4                                                                                                 | 木<br>5                                                                                                   | 金<br>6                                                                                                 | 土<br>7                                                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | [ 共通料理 ]<br>カレーソテー<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>米飯150 g<br>味噌汁              | [ 共通料理 ]<br>茄子とペーコンのソテー<br>アスパラのサラダ<br>黄桃缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ロールパン<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>ツナサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>[ A ]<br>レーズンドッグ<br>[ B ]<br>かに雑炊                   | [ 共通料理 ]<br>オムレツ<br>ブロッコリーのピーナツ和え<br>パイン缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ショコラツイスト<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁        | [ 共通料理 ]<br>ウインナーと南瓜のコンソメ煮<br>さつま芋サラダ<br>りんご缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>あんぱん<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁          | [ 共通料理 ]<br>ペーコンと豆のトマト煮<br>マカロニサラダ<br>黄桃缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>イエローロール<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁         | [ 共通料理 ]<br>じゃが芋のスープ煮<br>キャベツ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150 g<br>味噌汁  |
|    | [A]<br>エネルギー 455kcal 蛋白質 13.9g<br>脂質 26.3g 食塩 1.8g<br>[B]<br>エネルギー 488kcal 蛋白質 15.4g<br>脂質 14.2g 食塩 2.3g | [A]<br>エネルギー 419kcal 蛋白質 13g<br>脂質 17.5g 食塩 1.8g<br>[B]<br>エネルギー 489kcal 蛋白質 13.8g<br>脂質 14g 食塩 2.2g | [A]<br>エネルギー 488kcal 蛋白質 16.4g<br>脂質 21.4g 食塩 1.7g<br>[B]<br>エネルギー 555kcal 蛋白質 20g<br>脂質 17.4g 食塩 2.3g | [A]<br>エネルギー 470kcal 蛋白質 16.4g<br>脂質 21.6g 食塩 1.7g<br>[B]<br>エネルギー 526kcal 蛋白質 18.8g<br>脂質 15g 食塩 2.4g | [A]<br>エネルギー 633kcal 蛋白質 16.9g<br>脂質 21.2g 食塩 1.9g<br>[B]<br>エネルギー 626kcal 蛋白質 15.1g<br>脂質 19.1g 食塩 2.8g | [A]<br>エネルギー 491kcal 蛋白質 16.3g<br>脂質 21.4g 食塩 2.4g<br>[B]<br>エネルギー 562kcal 蛋白質 17.4g<br>脂質 18g 食塩 2.8g | [A]<br>エネルギー 412kcal 蛋白質 12.2g<br>脂質 15.7g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 486kcal 蛋白質 14.3g<br>脂質 9.2g 食塩 3g |
|    | 米飯<br>ゆで豚のピリ辛味噌ダレ<br>卵の花<br>小松菜の胡麻和え<br>すまし汁                                                             | 米飯<br>鮭の幽庵焼き<br>切干大根煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>味噌汁                                                         | 米飯<br>鶏の唐揚げ<br>菜の花の辛子和え<br>さつま芋金平<br>味噌汁                                                               | 米飯<br>豚の生姜焼き<br>大根のあんかけ<br>青梗菜のお浸し<br>味噌汁                                                              | おにぎり<br>焼きそば<br>かりふりーのごま和え<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                | 米飯<br>鰯の南蛮漬け<br>里芋の田楽<br>ほうれん草の和え物<br>すまし汁                                                             | 米飯<br>酢鶏<br>ナムル<br>中華スープ<br>漬物                                                                        |
| 昼食 | エネルギー 571kcal 蛋白質 18.8g<br>脂質 22.1g 食塩 3.3g                                                              | エネルギー 449kcal 蛋白質 23.6g<br>脂質 6.1g 食塩 2.6g                                                           | エネルギー 611kcal 蛋白質 18.9g<br>脂質 20g 食塩 2.2g                                                              | エネルギー 506kcal 蛋白質 22.3g<br>脂質 12.9g 食塩 2.7g                                                            | エネルギー 610kcal 蛋白質 16.2g<br>脂質 17.4g 食塩 3.2g                                                              | エネルギー 547kcal 蛋白質 20.9g<br>脂質 11.1g 食塩 2.6g                                                            | エネルギー 520kcal 蛋白質 17.3g<br>脂質 17.2g 食塩 3g                                                             |
|    | 米飯<br>五目玉子焼き<br>旨煮<br>味噌汁<br>漬物                                                                          | 米飯<br>牛肉のすき焼き風<br>だし巻き卵<br>キャベツの塩昆布和え<br>味噌汁                                                         | 米飯<br>ハンバーグ<br>サラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ                                                                  | 米飯<br>カレイの煮付け<br>炒り豆腐<br>酢の物<br>味噌汁                                                                    | 米飯<br>鶏肉と茄子のみぞれ煮<br>はんぺんの玉子とじ<br>もやしのゆかり和え<br>味噌汁                                                        | 米飯<br>ジャーマンオムレツ<br>野菜とじゃこの炒め物<br>白菜の和え物<br>すまし汁                                                        | 米飯<br>豚バラ大根風<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>金平ごぼう<br>すまし汁                                                          |
| 夕食 | エネルギー 478kcal 蛋白質 20.4g<br>脂質 10.4g 食塩 3.2g                                                              | エネルギー 624kcal 蛋白質 23.6g<br>脂質 25.3g 食塩 3.4g                                                          | エネルギー 640kcal 蛋白質 26.5g<br>脂質 21.6g 食塩 3g                                                              | エネルギー 457kcal 蛋白質 24.2g<br>脂質 6.7g 食塩 3g                                                               | エネルギー 597kcal 蛋白質 23.4g<br>脂質 20.2g 食塩 4g                                                                | エネルギー 498kcal 蛋白質 22.8g<br>脂質 12.8g 食塩 2.8g                                                            | エネルギー 539kcal 蛋白質 18.7g<br>脂質 15.7g 食塩 3g                                                             |
|    |                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                       |

令和元年 9月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/9/8～2019/9/14

|    | 日<br>8                                                                                                   | 月<br>9                                                                                                 | 火<br>10                                                                                              | 水<br>11                                                                                                  | 木<br>12                                                                                                | 金<br>13                                                                                                  | 土<br>14                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | [ 共通料理 ]<br>スクランブルエッグ<br>ツナサラダ<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>じゃが芋とウィンナーのソテー<br>スパゲティサラダ<br>フルーツカテル缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ロールパン<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁  | [ 共通料理 ]<br>茄子とベーコンのソテー<br>ブロッコリーのピーナツ和え<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>[ A ]<br>レーズンドッグ<br>[ B ]<br>玉子雑炊         | [ 共通料理 ]<br>オムレツ<br>かぼちゃの和え物<br>りんご缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ストロベリーツイスト<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁             | [ 共通料理 ]<br>三色ビーツとツナのソテー<br>大豆サラダ<br>パイ缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>あんぱん<br>[ B ]<br>米飯150 g<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>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>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150 g<br>味噌汁   |
|    | [A]<br>エネルギー 540kcal 蛋白質 19.6g<br>脂質 31.9g 食塩 1.7g<br>[B]<br>エネルギー 579kcal 蛋白質 21.5g<br>脂質 19.9g 食塩 2.3g | [A]<br>エネルギー 531kcal 蛋白質 14.3g<br>脂質 24.5g 食塩 2.2g<br>[B]<br>エネルギー 598kcal 蛋白質 15.1g<br>脂質 21g 食塩 2.6g | [A]<br>エネルギー 481kcal 蛋白質 17.7g<br>脂質 20g 食塩 1.9g<br>[B]<br>エネルギー 566kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 19g 食塩 2.3g | [A]<br>エネルギー 438kcal 蛋白質 15.4g<br>脂質 16.7g 食塩 1.6g<br>[B]<br>エネルギー 498kcal 蛋白質 16.5g<br>脂質 12.6g 食塩 2.3g | [A]<br>エネルギー 560kcal 蛋白質 20.8g<br>脂質 20.1g 食塩 1.3g<br>[B]<br>エネルギー 548kcal 蛋白質 18.6g<br>脂質 17.9g 食塩 2g | [A]<br>エネルギー 403kcal 蛋白質 13.7g<br>脂質 15.7g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 476kcal 蛋白質 14.9g<br>脂質 12.3g 食塩 2.5g | [A]<br>エネルギー 476kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 21.1g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 553kcal 蛋白質 18.6g<br>脂質 14.6g 食塩 2.8g |
|    | カツ丼<br>豆腐のなめこおろしあん<br>フルーツ<br>味噌汁                                                                        | 炊き込みごはん<br>山菜そば<br>野菜のかき揚げ<br>フルーツ                                                                     | 米飯<br>豚肉と厚揚げの玉子とし<br>白花豆<br>キャベツのレモン和え<br>味噌汁                                                        | パン<br>ミートグラタン<br>サラダ<br>フルーツ<br>スープ                                                                      | 米飯<br>鶏肉とさつま芋の炒り煮<br>あんかけ豆腐<br>ブロッコリーの青じそ和え<br>味噌汁                                                     | 米飯<br>八宝菜<br>シュウマイ<br>キャベツと若布のポン酢和え<br>中華スープ                                                             | 米飯<br>おろしチキン竜田<br>南瓜の含め煮<br>中華サラダ<br>味噌汁                                                                 |
| 昼食 | エネルギー 630kcal 蛋白質 23g<br>脂質 19g 食塩 4.4g                                                                  | エネルギー 639kcal 蛋白質 17.9g<br>脂質 13.2g 食塩 4.7g                                                            | エネルギー 633kcal 蛋白質 24.5g<br>脂質 19.6g 食塩 2g                                                            | エネルギー 561kcal 蛋白質 18.5g<br>脂質 19.7g 食塩 4.4g                                                              | エネルギー 556kcal 蛋白質 21.5g<br>脂質 13.1g 食塩 2.8g                                                            | エネルギー 537kcal 蛋白質 20.4g<br>脂質 16g 食塩 3.6g                                                                | エネルギー 684kcal 蛋白質 22.7g<br>脂質 26.8g 食塩 3.4g                                                              |
|    | 米飯<br>牛しぐれ煮<br>白菜の煮浸し<br>もずく酢<br>すまし汁                                                                    | 米飯<br>ほきの味噌焼き<br>カリフラワーのドレ和え<br>三度豆のソテー<br>すまし汁                                                        | 米飯<br>鮭の照り焼き<br>ピーマンの甘辛炒め<br>味噌汁<br>漬物                                                               | 米飯<br>牛肉の焼肉風炒め<br>蓮根の炒り煮<br>小松菜の和え物<br>中華スープ                                                             | 米飯<br>コロッケ<br>なます<br>高野豆腐の含め煮<br>味噌汁                                                                   | 米飯<br>千草蒸し<br>青梗菜の和え物<br>じゃが芋の煮っこがし<br>味噌汁                                                               | 米飯<br>トマトポトフ<br>大根とツナのサラダ<br>フルーツ<br>白身魚フライ                                                              |
| 夕食 | エネルギー 467kcal 蛋白質 15.7g<br>脂質 12.7g 食塩 1.8g                                                              | エネルギー 399kcal 蛋白質 18.4g<br>脂質 5.3g 食塩 2.7g                                                             | エネルギー 432kcal 蛋白質 21.7g<br>脂質 6.1g 食塩 3.2g                                                           | エネルギー 507kcal 蛋白質 17.5g<br>脂質 13.3g 食塩 2.9g                                                              | エネルギー 642kcal 蛋白質 19.1g<br>脂質 17.4g 食塩 2.6g                                                            | エネルギー 503kcal 蛋白質 24g<br>脂質 9.6g 食塩 3.2g                                                                 | エネルギー 743kcal 蛋白質 23.6g<br>脂質 29.5g 食塩 3.1g                                                              |
|    |                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                          |

令和元年 9月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/9/15～2019/9/21

|    | 日<br>15                                                                                                | 月<br>16                                                                                                | 火<br>17                                                                                                  | 水<br>18                                                                                              | 木<br>19                                                                                                | 金<br>20                                                                                                  | 土<br>21                                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | [ 共通料理 ]<br>ハムとピーマンのキャップ 炒め<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150 g<br>味噌汁  | [ 共通料理 ]<br>ピーコンと豆のトマト煮<br>アスパラのサラダ<br>フルーツカキ缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>ロールパン<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁      | [ 共通料理 ]<br>オムレツ<br>ツナサラダ<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>ハムとアスパラの炒め物<br>さつま芋サラダ<br>パイ缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>抹茶ツイスト<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁        | [ 共通料理 ]<br>ウインナーと卵のソテー<br>ブロッコリーのピーナツ和え<br>りんご缶<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>茄子とピーコンのソテー<br>マカロニサラダ<br>黄桃缶<br>牛乳<br>[ A ]<br>イエローロール<br>[ B ]<br>米飯150 g<br>味噌汁           | [ 共通料理 ]<br>じゃが芋のスープ 煮<br>大根のドレッシング 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150 g<br>味噌汁  |
|    | [A]<br>エネルギー 436kcal 蛋白質 12.8g<br>脂質 24g 食塩 1.6g<br>[B]<br>エネルギー 472kcal 蛋白質 14.2g<br>脂質 11.9g 食塩 2.1g | [A]<br>エネルギー 437kcal 蛋白質 16.8g<br>脂質 16.9g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 510kcal 蛋白質 18g<br>脂質 13.5g 食塩 2.5g | [A]<br>エネルギー 519kcal 蛋白質 20.2g<br>脂質 22.1g 食塩 1.8g<br>[B]<br>エネルギー 602kcal 蛋白質 24.6g<br>脂質 20.2g 食塩 3.9g | [A]<br>エネルギー 548kcal 蛋白質 13.3g<br>脂質 26g 食塩 1.5g<br>[B]<br>エネルギー 585kcal 蛋白質 14.4g<br>脂質 18g 食塩 2.2g | [A]<br>エネルギー 566kcal 蛋白質 19.7g<br>脂質 25.5g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 550kcal 蛋白質 19.1g<br>脂質 16.9g 食塩 3g | [A]<br>エネルギー 481kcal 蛋白質 13.4g<br>脂質 22.9g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 553kcal 蛋白質 14.6g<br>脂質 19.5g 食塩 2.5g | [A]<br>エネルギー 402kcal 蛋白質 11.7g<br>脂質 15.6g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 477kcal 蛋白質 13.9g<br>脂質 9.1g 食塩 3g |
|    | 米飯<br>さわらの西京焼き<br>糸こんにゃくの甘辛炒め<br>酢の物<br>すまし汁                                                           | 栗赤飯<br>天ぷら<br>豆腐の野菜かけ<br>胡瓜の酢の物<br>赤だし<br>紅白まんじゅう                                                      | 米飯<br>トンカツ<br>大根の煮物<br>青梗菜の海苔和え<br>味噌汁                                                                   | ビビンバ丼<br>餃子<br>若布スープ<br>フルーチェ                                                                        | 米飯<br>白身魚のフライ<br>里芋の味噌ダレ<br>青梗菜の胡麻和え<br>すまし汁                                                           | 米飯<br>豚肉と大根の照り煮<br>がんもの含め煮<br>酢の物<br>すまし汁                                                                | サンドイッチ<br>チキンカツ<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ                                                                   |
|    | エネルギー 481kcal 蛋白質 20.5g<br>脂質 9.1g 食塩 2.6g                                                             | エネルギー 633kcal 蛋白質 19.5g<br>脂質 8.9g 食塩 2.9g                                                             | エネルギー 552kcal 蛋白質 15.8g<br>脂質 17.7g 食塩 3.3g                                                              | エネルギー 628kcal 蛋白質 18.1g<br>脂質 25.3g 食塩 3g                                                            | エネルギー 608kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 21g 食塩 2.3g                                                              | エネルギー 551kcal 蛋白質 22g<br>脂質 17.2g 食塩 2.4g                                                                | エネルギー 755kcal 蛋白質 29.2g<br>脂質 40.6g 食塩 3.8g                                                           |
| 夕食 | 米飯<br>厚揚げの野菜煮込み<br>青梗菜と炒り玉子のソテー<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁                                                      | 米飯<br>鶏肉と白菜の旨煮<br>インゲンのピーナツ和え<br>味噌汁<br>漬物                                                             | 米飯<br>赤魚の生姜煮<br>ひじきの炒り煮<br>玉子豆腐<br>すまし汁                                                                  | 米飯<br>メルサのカルパチョ<br>白菜の塩昆布和え<br>ほうれん草の浸し<br>味噌汁                                                       | 米飯<br>チキンガーリックソテー<br>きのこのクリーム煮<br>コンソメスープ<br>漬物                                                        | 米飯<br>スパニッシュオムレツ<br>しろなのソテー<br>キャベツしそ和え<br>味噌汁                                                           | 米飯<br>麻婆豆腐<br>ビーフンソテー<br>春菊の華風和え<br>中華スープ                                                             |
|    | エネルギー 625kcal 蛋白質 16g<br>脂質 23.8g 食塩 3g                                                                | エネルギー 473kcal 蛋白質 18.5g<br>脂質 11.6g 食塩 3.3g                                                            | エネルギー 427kcal 蛋白質 19.8g<br>脂質 7.8g 食塩 2.7g                                                               | エネルギー 437kcal 蛋白質 19.3g<br>脂質 11.8g 食塩 2.4g                                                          | エネルギー 479kcal 蛋白質 18.3g<br>脂質 15.2g 食塩 2.7g                                                            | エネルギー 550kcal 蛋白質 22.7g<br>脂質 15.2g 食塩 2.7g                                                              | エネルギー 536kcal 蛋白質 24.7g<br>脂質 15.2g 食塩 2.7g                                                           |

令和元年 9月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/9/22～2019/9/28

|    | 日<br>22                                                                                                | 月<br>23                                                                                                  | 火<br>24                                                                                                  | 水<br>25                                                                                                  | 木<br>26                                                                                                  | 金<br>27                                                                                                  | 土<br>28                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>じゃが芋とウインナーのソテー<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>ｶﾌﾌﾜｰの和え物<br>パイナップ缶<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>ウイ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 578kcal 蛋白質 15.9g<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 502kcal 蛋白質 16.7g<br>脂質 15.5g 食塩 1.4g<br>[B]<br>エネルギー 490kcal 蛋白質 14.5g<br>脂質 13.3g 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 476kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 21.1g 食塩 2.1g<br>[B]<br>エネルギー 553kcal 蛋白質 18.7g<br>脂質 14.6g 食塩 2.8g |
|    | 米飯<br>豚肉の山椒炒め<br>ごぼうと平天の炒め煮<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>高野の含め煮<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                                                                    | 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                                                                      | 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                                                              | 鮭ちらし<br>冬瓜のえびあんかけ<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 566kcal 蛋白質 21.7g<br>脂質 19g 食塩 2.9g                                                              | エネルギー 533kcal 蛋白質 25.2g<br>脂質 14.5g 食塩 3.5g                                                              | エネルギー 585kcal 蛋白質 22.5g<br>脂質 9.8g 食塩 4.8g                                                               | エネルギー 475kcal 蛋白質 23.3g<br>脂質 10.4g 食塩 2.7g                                                              | エネルギー 709kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 24.2g 食塩 2.7g                                                              | エネルギー 493kcal 蛋白質 21.5g<br>脂質 8.6g 食塩 6.5g                                                               | 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>ｶﾌﾌﾜｰの甘酢漬け<br>すまし汁                                                        | 米飯<br>牛肉ときのこの炒め煮<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>豚肉と豆腐の中華煮<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>鯖の生姜煮<br>卵の花<br>しろなおかか和え<br>味噌汁                                                                    | 米飯<br>豚肉の野菜巻き<br>インゲンのお浸し<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 506kcal 蛋白質 17.4g<br>脂質 10.1g 食塩 2.5g                                                            | エネルギー 574kcal 蛋白質 22.3g<br>脂質 19.6g 食塩 2.2g                                                              | エネルギー 555kcal 蛋白質 21.7g<br>脂質 20.1g 食塩 2.7g                                                              | エネルギー 568kcal 蛋白質 18.4g<br>脂質 21.3g 食塩 3.8g                                                              | エネルギー 553kcal 蛋白質 20.3g<br>脂質 19.5g 食塩 2.7g                                                              | エネルギー 478kcal 蛋白質 22.3g<br>脂質 7.5g 食塩 3.2g                                                               | エネルギー 525kcal 蛋白質 25.8g<br>脂質 9.7g 食塩 2.8g                                                               |
|    |                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          |

令和元年 9月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/9/29～2019/9/30

|    | 日                                                                                                                                                                                      | 月                                                                                                                                                                                | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|    | 29                                                                                                                                                                                     | 30                                                                                                                                                                               |   |   |   |   |   |
| 朝食 | <div>[ 共通料理 ]</div> <div>卵とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物</div> <div>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ</div> <div>みかん缶</div> <div>牛乳</div> <div>[ A ]</div> <div>クロワッサン</div> <div>[ B ]</div> <div>米飯150 g</div> <div>味噌汁</div> | <div>[ 共通料理 ]</div> <div>白菜ｺﾝｿﾒ煮</div> <div>ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ</div> <div>ﾌﾙｰﾂｶﾅﾅ缶</div> <div>牛乳</div> <div>[ A ]</div> <div>ロールパン</div> <div>[ B ]</div> <div>米飯150 g</div> <div>味噌汁</div> |   |   |   |   |   |
|    | <div>[A]</div> <div>ｷﾚｶﾚｰ 477kcal 蛋白質 16.1g</div> <div>脂質 26.4g 食塩 1.6g</div> <div>[B]</div> <div>ｷﾚｶﾚｰ 535kcal 蛋白質 18.4g</div> <div>脂質 16.6g 食塩 2.1g</div>                            | <div>[A]</div> <div>ｷﾚｶﾚｰ 431kcal 蛋白質 14g</div> <div>脂質 18.2g 食塩 1.3g</div> <div>[B]</div> <div>ｷﾚｶﾚｰ 535kcal 蛋白質 16.7g</div> <div>脂質 18g 食塩 1.8g</div>                          |   |   |   |   |   |
| 昼食 | <div>米飯</div> <div>赤魚のおろし煮</div> <div>きのこ豆腐</div> <div>もやしの梅肉和え</div> <div>味噌汁</div>                                                                                                   | <div>牛丼</div> <div>竹輪の天ぷら</div> <div>味噌汁</div> <div>フルーツ</div>                                                                                                                   |   |   |   |   |   |
|    | <div>ｷﾚｶﾚｰ 428kcal 蛋白質 21.5g</div> <div>脂質 5.6g 食塩 2.6g</div>                                                                                                                          | <div>ｷﾚｶﾚｰ 710kcal 蛋白質 20.6g</div> <div>脂質 31.4g 食塩 3.4g</div>                                                                                                                   |   |   |   |   |   |
| 夕食 | <div>米飯</div> <div>和風ﾎｰｸｿﾃｰ</div> <div>南瓜の煮付け</div> <div>春雨の酢の物</div> <div>すまし汁</div>                                                                                                  | <div>米飯</div> <div>鯖の竜田焼き</div> <div>大根のかにあんかけ</div> <div>小松菜からし和え</div> <div>すまし汁</div>                                                                                         |   |   |   |   |   |
|    | <div>ｷﾚｶﾚｰ 522kcal 蛋白質 22.7g</div> <div>脂質 9g 食塩 2.5g</div>                                                                                                                            | <div>ｷﾚｶﾚｰ 540kcal 蛋白質 19.6g</div> <div>脂質 19.6g 食塩 2.3g</div>                                                                                                                   |   |   |   |   |   |