

令和2年 1月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2020/1/1～1/4

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				米飯150 g 祝い皿 雑煮 きんとき豆	米飯150 g 祝皿(角皿) 雑煮(大椀) 漬物	米飯150 g 祝皿 雑煮(大椀) 漬物	[共通料理] ミートボールのコンソメ煮 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
				エネルギー 504kcal 蛋白質 16.3g 脂質 10.6g 食塩 2.6g	エネルギー 362kcal 蛋白質 9.7g 脂質 1.2g 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 476kcal 蛋白質 16.6g 脂質 21.1g 食塩 2.1g [B] エネルギー 553kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.6g 食塩 2.8g
昼食				赤飯 おせち料理 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 デザート	米飯150 g 赤魚の煮付け 酢の物 炊き合わせ 味噌汁	米飯 おろしチキン竜田 茄子の含め煮 春雨の和え物 味噌汁
				エネルギー 731kcal 蛋白質 37.4g 脂質 21.2g 食塩 5.3g	エネルギー 568kcal 蛋白質 25.8g 脂質 11.6g 食塩 4.8g	エネルギー 440kcal 蛋白質 21.3g 脂質 4.9g 食塩 3.5g	エネルギー 695kcal 蛋白質 22.1g 脂質 28.9g 食塩 3.5g
夕食				米飯150 g 天ぷら 天つゆ かぶの味噌煮 盛り合わせ すまし汁	米飯150 g 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150 g 松風焼き 白菜の煮浸し 手作りようかん すまし汁	米飯 トマトポトフ マカロニサラダ フルーツ 白身魚フライ
				エネルギー 528kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.3g 食塩 3g	エネルギー 814kcal 蛋白質 28.8g 脂質 31.3g 食塩 4.3g	エネルギー 595kcal 蛋白質 21.3g 脂質 13.2g 食塩 2.1g	エネルギー 787kcal 蛋白質 22.6g 脂質 33.9g 食塩 3.1g

令和2年 1月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2020/1/5～1/11

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	[共通料理] ハムとビーマンのケチャップ 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] ベーコンと豆のトマト煮 アスパラのサラダ 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] オムレツ ツナサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [B] 鮭雑炊	[共通料理] ハムとアスパラの炒め物 さつま芋サラダ パイン缶 牛乳 [A] 抹茶ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ウインナーと卵のソテー ブロッコリーのビーマス炒め 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] 茄子とベーコンのソテー マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳 [A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] じゃが芋のスープ 煮 大根のドレッシング 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 436kcal 蛋白質 12.8g 脂質 24g 食塩 1.6g [B] エネルギー 472kcal 蛋白質 14.2g 脂質 11.9g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 437kcal 蛋白質 16.8g 脂質 16.9g 食塩 2.1g [B] エネルギー 510kcal 蛋白質 18g 脂質 13.5g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 520kcal 蛋白質 20.2g 脂質 22.1g 食塩 1.8g [B] エネルギー 603kcal 蛋白質 24.6g 脂質 20.2g 食塩 3.9g	[A] エネルギー 545kcal 蛋白質 13.1g 脂質 26.6g 食塩 1.4g [B] エネルギー 586kcal 蛋白質 14.4g 脂質 18.1g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 566kcal 蛋白質 19.7g 脂質 25.5g 食塩 2.1g [B] エネルギー 550kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.9g 食塩 3g	[A] エネルギー 481kcal 蛋白質 13.4g 脂質 22.9g 食塩 2.1g [B] エネルギー 553kcal 蛋白質 14.6g 脂質 19.5g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 403kcal 蛋白質 11.7g 脂質 15.6g 食塩 2.1g [B] エネルギー 478kcal 蛋白質 13.9g 脂質 9.1g 食塩 3g
	米飯 さわらの西京焼き 糸こんにゃくの甘辛炒め 酢の物 すまし汁	米飯 鶏肉と長芋の炒り煮 あんかけ豆腐 ブロッコリーの青じそ和え 味噌汁	七草粥 赤魚の生姜煮 ひじきの炒り煮 玉子豆腐 すまし汁	ビビンバ丼 あんかけ餃子 若布スープ フルーチェ	米飯 白身魚のフライ 里芋の味噌ダレ 青梗菜の胡麻和え すまし汁	米飯 豚肉と大根の照り煮 がんもの含め煮 酢の物 すまし汁	五目ごはん とろろそば 鶏肉とレンコンの煮物 ミニぜんざい
昼食	エネルギー 479kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9.1g 食塩 2.6g	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.1g 食塩 2.8g	エネルギー 432kcal 蛋白質 20.2g 脂質 7.8g 食塩 3.3g	エネルギー 637kcal 蛋白質 18.2g 脂質 25.9g 食塩 3.6g	エネルギー 608kcal 蛋白質 20.7g 脂質 21g 食塩 2.3g	エネルギー 551kcal 蛋白質 22g 脂質 17.2g 食塩 2.4g	エネルギー 687kcal 蛋白質 29.8g 脂質 12.8g 食塩 4.8g
夕食	米飯 厚揚げの野菜煮込み 青梗菜と炒り玉子のソテー さつま芋サラダ 味噌汁	米飯 牛肉の焼肉風炒め ごぼうの炒り煮 小松菜の和え物 中華スープ	米飯 トンカツ 大根の煮物 青梗菜の海苔和え 味噌汁	米飯 メルサのタルタル焼き 蓮根のそぼろ煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	米飯 チキンガーリックソテー きのこのクリーム煮 コンソメスープ 漬物	米飯 スパニッシュオムレツ しろなのソテー キャベツしそ和え 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ビーフンソテー 春菊の華風和え 中華スープ
	エネルギー 678kcal 蛋白質 17.8g 脂質 28.4g 食塩 3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.7g 食塩 3.1g	エネルギー 552kcal 蛋白質 15.8g 脂質 17.7g 食塩 3.3g	エネルギー 502kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.5g 食塩 2.6g	エネルギー 479kcal 蛋白質 18.3g 脂質 15.2g 食塩 2.7g	エネルギー 550kcal 蛋白質 22.7g 脂質 18.6g 食塩 2.8g	エネルギー 536kcal 蛋白質 24.7g 脂質 14.2g 食塩 3.9g

令和2年 1月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2020/1/12～1/18

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	[共通料理] ス克蘭ブルエッグ ドレッシング和え みかん缶 牛乳 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 三色ビーツとツナのソテー スパゲティサラダ フルーツカクテル缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] じゃが芋とウィンナーのソテー 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [B] きのご雑炊	[共通料理] オムレツ カワラワの和え物 パイン缶 牛乳 [A] 黒糖ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 茄子とベーコンのソテー いんげんのビーツ和え りんご缶 牛乳 [A] あんぱん [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ウィ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] ミートボールのコンソメ煮 スナックエンドウのサラダ 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 519kcal 蛋白質 21g 脂質 28.8g 食塩 1.7g [B] エネルギー 556kcal 蛋白質 22.5g 脂質 16.7g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 509kcal 蛋白質 14.9g 脂質 24.3g 食塩 2.1g [B] エネルギー 578kcal 蛋白質 15.9g 脂質 20.8g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 546kcal 蛋白質 19.3g 脂質 23.4g 食塩 1.7g [B] エネルギー 610kcal 蛋白質 23.9g 脂質 20.1g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 440kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.6g 食塩 1.7g [B] エネルギー 482kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.8g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 495kcal 蛋白質 15.9g 脂質 15.4g 食塩 1.4g [B] エネルギー 490kcal 蛋白質 14.5g 脂質 13.3g 食塩 2.1g	[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 480kcal 蛋白質 15.3g 脂質 12.3g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 476kcal 蛋白質 16.6g 脂質 21.1g 食塩 2.1g [B] エネルギー 553kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.6g 食塩 2.8g
	米飯 豚肉の山椒炒め 高野の含め煮 ブロッコリーおかか和え 味噌汁	米飯 鶏肉のさっぱり煮 ごぼうと平天の甘辛炒め ほうれん草の菜種和え 味噌汁	サンドイッチ 鶏の唐揚げ ツナサラダ コンソメスープ	鶏そぼろ丼 胡瓜とわかめの酢味噌和え すまし汁 漬物	米飯 ミートローフ コールスローサラダ コンソメスープ ふりかけ	鮭ちらし 冬瓜のえびあんかけ 赤だし フルーツ	米飯 油淋鶏 ブロッコリーの和風サラダ 茄子とシメジの炒め物 中華スープ
昼食	エネルギー 585kcal 蛋白質 25.3g 脂質 20.6g 食塩 3g	エネルギー 511kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.9g 食塩 3.4g	エネルギー 707kcal 蛋白質 30g 脂質 45.3g 食塩 3.4g	エネルギー 499kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14g 食塩 2.7g	エネルギー 614kcal 蛋白質 20.7g 脂質 19.5g 食塩 2.7g	エネルギー 484kcal 蛋白質 21.6g 脂質 8.6g 食塩 6.5g	エネルギー 610kcal 蛋白質 26.9g 脂質 20.2g 食塩 3.7g
	米飯 肉じゃが シメジの和え物 オクラとわかめの酢の物 味噌汁	米飯 エビフライ チンゲン菜オイスター炒め カワラワの甘酢漬け すまし汁	米飯 牛肉ときのこの炒め煮 キャベツの和風炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁	米飯 豚肉と豆腐の中華煮 糸こんにゃく甘辛炒め キャベツのゆかり和え 味噌汁	米飯 鯖の生姜煮 卵の花 しろなおかか和え 味噌汁	米飯 豚肉の野菜巻き インゲンのお浸し 白菜のわさび和え 味噌汁	米飯 鰯の蒲焼き 高野豆腐卵とじ 蓮根の甘酢 味噌汁
夕食	エネルギー 506kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.1g 食塩 2.5g	エネルギー 574kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.6g 食塩 2.2g	エネルギー 555kcal 蛋白質 21.7g 脂質 20.1g 食塩 2.7g	エネルギー 568kcal 蛋白質 18.4g 脂質 21.3g 食塩 3.8g	エネルギー 557kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.5g 食塩 2.7g	エネルギー 481kcal 蛋白質 22.4g 脂質 7.5g 食塩 3.2g	エネルギー 525kcal 蛋白質 25.8g 脂質 9.7g 食塩 2.8g

令和2年 1月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2020/1/19～1/25

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	[共通料理] 卵とピーマンの炒め物 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 フルーツカテル缶 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] 中華風雑炊	[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] ショコラツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ウィンターと卵のスープ煮 キャベツ和え物 りんご缶 牛乳 [A] ミルパン [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 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 477kcal 蛋白質 16.1g 脂質 26.4g 食塩 1.6g [B] エネルギー 535kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.6g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 431kcal 蛋白質 14g 脂質 18.2g 食塩 1.3g [B] エネルギー 535kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18g 食塩 1.8g	[A] エネルギー 595kcal 蛋白質 22.1g 脂質 25.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 687kcal 蛋白質 25.8g 脂質 25.7g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 504kcal 蛋白質 13.1g 脂質 25.7g 食塩 2g [B] エネルギー 539kcal 蛋白質 13.8g 脂質 17.7g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 493kcal 蛋白質 18g 脂質 21g 食塩 2.3g [B] エネルギー 535kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.1g 食塩 2.9g	[A] エネルギー 491kcal 蛋白質 12.3g 脂質 21.6g 食塩 1.7g [B] エネルギー 560kcal 蛋白質 13.4g 脂質 18.2g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 418kcal 蛋白質 16g 脂質 17.4g 食塩 1.8g [B] エネルギー 514kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.8g 食塩 2.5g
	米飯 赤魚のおろし煮 きのこと豆腐 もやしの梅肉和え 味噌汁	牛丼 竹輪の天ぷら 味噌汁 フルーツ	米飯 鮭のごま照り焼き ひじき煮 キャベツのレモン和え すまし汁	ミニチャーハン 醤油ラーメン あんかけしゅうまい ビーマンのナムル	米飯 めぬけの煮魚 レンコンの土佐煮 きのことわかめのホシ酢和え 味噌汁	米飯 鶏肉と南瓜のクリーム煮 ホットリンスパゲッティ 白菜サラダ フルーツポンチ	米飯 肉豆腐 里芋のえびそぼろあん 茄子の生姜和え 味噌汁
昼食	エネルギー 428kcal 蛋白質 21.5g 脂質 5.6g 食塩 2.6g	エネルギー 710kcal 蛋白質 20.6g 脂質 31.4g 食塩 3.4g	エネルギー 454kcal 蛋白質 21.9g 脂質 9.5g 食塩 2.5g	エネルギー 566kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.4g 食塩 6.5g	エネルギー 489kcal 蛋白質 25.9g 脂質 8g 食塩 3.6g	エネルギー 714kcal 蛋白質 22.9g 脂質 22g 食塩 3g	エネルギー 587kcal 蛋白質 25.9g 脂質 15.8g 食塩 2.9g
	米飯 和風ポークソテー 南瓜の煮付け 春雨の酢の物 すまし汁	米飯 鯖の竜田焼き 大根のかにあんかけ 小松菜からし和え すまし汁	米飯 ピーマンの肉詰めフライ 五目煮豆 味噌汁 漬物	米飯 あんこうのチリ蒸し 里芋の田楽 ささみと胡瓜の胡麻和え すまし汁	米飯 ポークチャップ ブロッコリーとコンソメのソテー インゲンのツマヨリサラダ コンソメスープ	米飯 かに玉風 ほうれん草のナムル 中華スープ 漬物	米飯 鶏の葱味噌焼き 小松菜の煮浸し 大根なます すまし汁
夕食	エネルギー 590kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.1g 食塩 2.5g	エネルギー 540kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.6g 食塩 2.3g	エネルギー 584kcal 蛋白質 18g 脂質 14.8g 食塩 3.9g	エネルギー 464kcal 蛋白質 26.5g 脂質 5g 食塩 2.9g	エネルギー 622kcal 蛋白質 21.8g 脂質 26.5g 食塩 2g	エネルギー 446kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11.1g 食塩 3.5g	エネルギー 445kcal 蛋白質 21.4g 脂質 7.1g 食塩 2g

令和2年 1月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2020/1/26～1/31

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
朝食	[共通料理] ツときのこのソー 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] スクランブルエッグ アスパラのゴマ和え 黄桃缶 牛乳 [A] チョコカスター [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] 大豆のチキッ煮 マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [B] かに雑炊	[共通料理] スナックと卵のソー プロコリーのサラダ りんご缶 牛乳 [A] ジャムパン [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 みかん缶 牛乳 [A] はちみつブンブン [B] 米飯150 g 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 583kcal 蛋白質 16.6g 脂質 21.5g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 551kcal 蛋白質 19.1g 脂質 22.9g 食塩 1.5g [B] エネルギー 540kcal 蛋白質 18.2g 脂質 15.1g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 534kcal 蛋白質 18.6g 脂質 23.8g 食塩 2g [B] エネルギー 601kcal 蛋白質 22.2g 脂質 19.8g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 497kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.2g 食塩 1.2g [B] エネルギー 514kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.3g 食塩 1.9g	[A] エネルギー 498kcal 蛋白質 12g 脂質 23.2g 食塩 1.7g [B] エネルギー 553kcal 蛋白質 13.4g 脂質 19.3g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 416kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14.4g 食塩 2.1g [B] エネルギー 491kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.9g 食塩 2.5g	
	米飯 白身魚のムニエル ほうれん草ソテー ポテトサラダ コンソメスープ	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 漬物（福神漬）	米飯 さばの煮付け 厚揚げ生姜醤油かけ しろなの和え物 すまし汁	菜飯おにぎり きつねうどん 竹の子ピリ辛炒め 果物	米飯 ゆで豚の香味ソース じゃが芋の煮ころがし 白菜とりんごのサラダ すまし汁	小山型パン えびグラタン サラダ コンソメスープ フルーツ	
昼食	エネルギー 497kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15g 食塩 1.8g	エネルギー 604kcal 蛋白質 17.1g 脂質 20.6g 食塩 3.2g	エネルギー 572kcal 蛋白質 23g 脂質 23.1g 食塩 2.7g	エネルギー 413kcal 蛋白質 15.4g 脂質 6.4g 食塩 4.2g	エネルギー 558kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.3g 食塩 2.5g	エネルギー 568kcal 蛋白質 24.8g 脂質 19.4g 食塩 3.8g	
	米飯 かつとじ 豆腐サラダ 味噌汁 漬物	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆 インゲンのビーツ和え すまし汁	米飯 チーズコロッケ 大根の金平風 もずく酢 味噌汁	米飯 筑前煮 卵の花 小松菜ごま和え すまし汁	米飯 豆腐ハバーグのきのこおろし がんもの含め煮 プロコリーの和え物 味噌汁	米飯 鰯の利休焼き さつまいも甘煮 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	
夕食	エネルギー 644kcal 蛋白質 23.9g 脂質 23.5g 食塩 3.7g	エネルギー 492kcal 蛋白質 23.2g 脂質 7g 食塩 2.6g	エネルギー 662kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.5g 食塩 3.1g	エネルギー 500kcal 蛋白質 19g 脂質 10.7g 食塩 2.2g	エネルギー 572kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.2g 食塩 3.7g	エネルギー 511kcal 蛋白質 21g 脂質 8.5g 食塩 2.2g	