

令和2年 6月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2020/6/1～6/6

	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 ｱｽﾊﾟﾗのｺﾞﾏ和え ﾌﾙｰﾂｶﾅﾅﾙ缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150 味噌汁	[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] 玉子雑炊	[共通料理] ｽﾀｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳとｴﾋﾞのﾗﾅｰ ｽﾊﾞｹﾃｨｰｰサラダ ﾊｲﾝ缶 牛乳 [A] ミニ抹茶ツイスト [B] 米飯 味噌汁	[共通料理] ﾊﾞｰｺﾝと野菜のｺﾝｼﾏ煮 春雨サラダ りんご缶 牛乳 [A] あんぱん [B] 米飯 味噌汁	[共通料理] ﾊﾑとﾋﾞｰﾏﾝの炒め物 ｷｬﾍﾞﾂのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 黄桃缶 牛乳 [A] イエローロール [B] 米飯 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 味噌汁
		[A] エネルギー 470kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.4g 食塩 1.8g [B] エネルギー 553kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.5g 食塩 1.9g	[A] エネルギー 536kcal 蛋白質 19.5g 脂質 21.4g 食塩 1.9g [B] エネルギー 638kcal 蛋白質 24.8g 脂質 21.4g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 546kcal 蛋白質 17.9g 脂質 27.4g 食塩 1.4g [B] エネルギー 579kcal 蛋白質 18.8g 脂質 18.8g 食塩 1.9g	[A] エネルギー 565kcal 蛋白質 15.3g 脂質 19.8g 食塩 1.7g [B] エネルギー 553kcal 蛋白質 13.7g 脂質 17.6g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 395kcal 蛋白質 13.5g 脂質 14.5g 食塩 1.4g [B] エネルギー 459kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.9g 食塩 1.6g	[A] エネルギー 497kcal 蛋白質 16.6g 脂質 24.8g 食塩 1.9g [B] エネルギー 571kcal 蛋白質 18.5g 脂質 18.8g 食塩 2.3g
		米飯 鮭のﾏｵﾅｰｽﾞ 焼き がんもの煮物 ｷｬﾍﾞﾂゆかり和え 味噌汁	米飯 鶏肉と大根の中華煮 豆腐の肉味噌かけ きゅうりの梅和え すまし汁	豚丼 白菜の煮浸し オクラのポン酢和え かき玉汁	米飯 クリームコロッケ 茄子と挽肉のケチャップ炒め 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 魚の味噌漬け焼き 南瓜の煮物 白菜の甘酢 すまし汁
昼食		エネルギー 561kcal 蛋白質 26g 脂質 17.8g 食塩 3.3g	エネルギー 452kcal 蛋白質 26.5g 脂質 8g 食塩 3.1g	エネルギー 472kcal 蛋白質 22.7g 脂質 8.6g 食塩 3.4g	エネルギー 543kcal 蛋白質 12.7g 脂質 17.8g 食塩 2.6g	エネルギー 681kcal 蛋白質 24.1g 脂質 28.1g 食塩 1.4g	エネルギー 424kcal 蛋白質 18.2g 脂質 4g 食塩 2g
		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 茄子の生姜炒め 小松菜の土佐和え 味噌汁	米飯 白身魚の山椒焼き 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 炊き合わせ もずく酢 味噌汁	米飯 揚げ出し豆腐野菜かけ ｶﾘﾌﾗｳｰの中華風和え インゲンソテー 中華スープ
夕食		エネルギー 568kcal 蛋白質 17.4g 脂質 9.9g 食塩 2.4g	エネルギー 631kcal 蛋白質 19g 脂質 28.5g 食塩 2.5g	エネルギー 450kcal 蛋白質 21.6g 脂質 5.7g 食塩 2.4g	エネルギー 553kcal 蛋白質 24.2g 脂質 16.4g 食塩 2.9g	エネルギー 484kcal 蛋白質 23.6g 脂質 8.4g 食塩 3g	エネルギー 623kcal 蛋白質 20.4g 脂質 23.1g 食塩 2.5g

令和2年 6月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2020/6/7～6/13

	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 味噌汁	[共通料理] 茄子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 スバゲティサラダ バイン缶 牛乳 [A] ショコラツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ビーマンとツナのソテー インゲン豆のピーナツ和え 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] エビと野菜のカチャップ煮 スナップエンドウのサラダ 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 497kcal 蛋白質 17.6g 脂質 25.7g 食塩 2.3g [B] エネルギー 530kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.5g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 408kcal 蛋白質 14g 脂質 16.5g 食塩 1.7g [B] エネルギー 477kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.9g 食塩 1.8g	[A] エネルギー 554kcal 蛋白質 19.9g 脂質 23.8g 食塩 1.6g [B] エネルギー 659kcal 蛋白質 25.5g 脂質 24.1g 食塩 2g	[A] エネルギー 565kcal 蛋白質 18.4g 脂質 28.2g 食塩 1.9g [B] エネルギー 595kcal 蛋白質 18.8g 脂質 20.1g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 481kcal 蛋白質 15.2g 脂質 14.6g 食塩 1.6g [B] エネルギー 493kcal 蛋白質 15.7g 脂質 12.7g 食塩 2g	[A] エネルギー 416kcal 蛋白質 14.9g 脂質 16.2g 食塩 1.6g [B] エネルギー 496kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.7g 食塩 1.9g	[A] エネルギー 455kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.8g 食塩 2.2g [B] エネルギー 528kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.2g 食塩 2.6g
	米飯 柳川煮風 茄子の煮浸し オクラのツナ和え 味噌汁	米飯 鰯のピリ辛焼き 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 胡瓜と若布の酢の物 キャベツのゆかり和え 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 里芋のくず煮 味噌汁
昼食	エネルギー 503kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.6g 食塩 2.2g	エネルギー 478kcal 蛋白質 22.6g 脂質 8.8g 食塩 2.4g	エネルギー 501kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.1g 食塩 2g	エネルギー 548kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17.5g 食塩 2.4g	エネルギー 549kcal 蛋白質 19.8g 脂質 20.2g 食塩 2.3g	エネルギー 522kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.8g 食塩 2.9g	エネルギー 539kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.4g 食塩 2.8g
	米飯 白身魚のパン粉焼き 小松菜のオイスター炒め ポテトサラダ 味噌汁	米飯 鶏の治部煮 キャベツのごま和え 中華サラダ すまし汁	米飯 赤魚の揚げ浸し 野菜の中華風炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	米飯 鶏肉の味噌焼き 長芋とろろ 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 チーズハンバーグ じゃが芋炒め なめ茸おろし和え 味噌汁	米飯 サワラの照り焼き キャベツの甘酢 アスパラのソテー すまし汁
夕食	エネルギー 526kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.3g 食塩 2.7g	エネルギー 485kcal 蛋白質 21.1g 脂質 10.5g 食塩 3.3g	エネルギー 521kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.1g 食塩 3.4g	エネルギー 456kcal 蛋白質 22.1g 脂質 7g 食塩 2.6g	エネルギー 602kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.2g 食塩 3.7g	エネルギー 616kcal 蛋白質 19.7g 脂質 22.7g 食塩 2.3g	エネルギー 491kcal 蛋白質 21.7g 脂質 13.1g 食塩 1.8g

令和2年 6月

チャーム長岡天神

週間献立表

期 間：2020/6/14～6/20

	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 フルーツカクレ缶 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 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150 g 味噌汁	[共通料理] ウインナーと野菜のスープ煮 茄子の和え物 りんご缶 牛乳 [A] りんりんりんご [B] 米飯150 g 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 446kcal 蛋白質 13.7g 脂質 24.4g 食塩 1.5g [B] エネルギー 494kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.9g 食塩 1.7g	[A] エネルギー 428kcal 蛋白質 13.4g 脂質 16.6g 食塩 1.2g [B] エネルギー 492kcal 蛋白質 14g 脂質 13g 食塩 1.3g	[A] エネルギー 604kcal 蛋白質 22.7g 脂質 26.3g 食塩 1.7g [B] エネルギー 671kcal 蛋白質 26.3g 脂質 22.3g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 512kcal 蛋白質 13.6g 脂質 26.7g 食塩 1.8g [B] エネルギー 543kcal 蛋白質 14.1g 脂質 18g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 479kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17.3g 食塩 2.4g [B] エネルギー 507kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.5g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 498kcal 蛋白質 12.9g 脂質 22g 食塩 1.3g [B] エネルギー 563kcal 蛋白質 13.6g 脂質 18.4g 食塩 1.4g	[A] エネルギー 422kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17.8g 食塩 1.7g [B] エネルギー 496kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.7g 食塩 2.1g
	ミニチャーハン 醤油ラーメン かぼちゃのゆかり和え 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 鶏南蛮そば 豆腐の肉味噌かけ フルーツ	米飯 ミンチカツ じゃがいものクリーム煮 キャベツサラダ コンソメスープ	米飯 白身魚の柚子風味焼き 白菜のゆかり和え 卵の花 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 オレンジ すまし汁
昼食	エネルギー 502kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.4g 食塩 5g	エネルギー 609kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.3g 食塩 3g	エネルギー 456kcal 蛋白質 22.2g 脂質 7.4g 食塩 3g	エネルギー 789kcal 蛋白質 20.6g 脂質 34.1g 食塩 3.7g	エネルギー 362kcal 蛋白質 17.8g 脂質 3.3g 食塩 2.5g	エネルギー 599kcal 蛋白質 20.5g 脂質 23.3g 食塩 2.9g	エネルギー 509kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.7g 食塩 2.9g
	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 かぼちゃのピーナツ和え 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
夕食	エネルギー 407kcal 蛋白質 14.5g 脂質 5.2g 食塩 2.9g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.2g 食塩 2.8g	エネルギー 506kcal 蛋白質 19g 脂質 15.2g 食塩 3g	エネルギー 500kcal 蛋白質 24.7g 脂質 13g 食塩 2.3g	エネルギー 457kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.6g 食塩 2.5g	エネルギー 544kcal 蛋白質 26.1g 脂質 15.6g 食塩 2.8g	エネルギー 514kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14.3g 食塩 2.3g

令和2年 6月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2020/6/21～6/27

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	[共通料理] ツときのこのソテー スパゲティサラダ みかん缶 牛乳 [A] クロワッサン [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] スクランブルエッグ アスパラのコンマ和え フルーツカクテル缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150 g 味噌汁	[共通料理] 大豆のキャップ煮 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 カリフラワーのサラダ 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] ベーク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	[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 553kcal 蛋白質 15.6g 脂質 34g 食塩 1.9g [B] エネルギー 582kcal 蛋白質 16.8g 脂質 21.8g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 451kcal 蛋白質 18.2g 脂質 18.3g 食塩 1.8g [B] エネルギー 520kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.8g 食塩 1.9g	[A] エネルギー 542kcal 蛋白質 19.2g 脂質 24.2g 食塩 2.1g [B] エネルギー 625kcal 蛋白質 23.6g 脂質 22.3g 食塩 4.2g	[A] エネルギー 418kcal 蛋白質 13.4g 脂質 15.6g 食塩 1g [B] エネルギー 473kcal 蛋白質 14.3g 脂質 11.4g 食塩 1.5g	[A] エネルギー 555kcal 蛋白質 13.6g 脂質 27.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 537kcal 蛋白質 13.5g 脂質 17.4g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 433kcal 蛋白質 15.8g 脂質 16.5g 食塩 1.9g [B] エネルギー 521kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.9g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 466kcal 蛋白質 13.6g 脂質 21.7g 食塩 1.3g [B] エネルギー 533kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15g 食塩 1.7g
	米飯 さわらの西京焼き 煮奴 ささみのおろし和え 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 鶏肉の洋風卵焼き インゲンのお浸し 白菜の甘酢和え 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	米飯 肉豆腐 ブロッコリーのソテー もずく酢 味噌汁	炊き込みごはん 五目そば オクラとしらすの浸し フルーツ
昼食	エネルギー 512kcal 蛋白質 27.1g 脂質 12.8g 食塩 2.6g	エネルギー 529kcal 蛋白質 24.2g 脂質 9.6g 食塩 2.8g	エネルギー 570kcal 蛋白質 23.8g 脂質 19.4g 食塩 2.3g	エネルギー 572kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.6g 食塩 2.3g	エネルギー 461kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.4g 食塩 1.8g	エネルギー 539kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16.2g 食塩 2.7g	エネルギー 430kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.6g 食塩 3g
	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 春菊のボン酢和え 味噌汁	米飯 メバルの揚げ煮 豆腐の田楽 胡瓜の酢の物 すまし汁	米飯 豚肉のうめしそ揚げ アスパラの中華風和え 大根の浅漬け風 味噌汁	米飯 白身魚の味噌焼き 小松菜の炒り煮 ひじきサラダ すまし汁	米飯 あんこうのちり蒸し風 がんもの含め煮 青梗菜の柚子風味 味噌汁
夕食	エネルギー 554kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.5g 食塩 2.9g	エネルギー 546kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.4g 食塩 2.8g	エネルギー 488kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.2g 食塩 3.1g	エネルギー 499kcal 蛋白質 22.8g 脂質 11.3g 食塩 2.6g	エネルギー 556kcal 蛋白質 20.7g 脂質 20.7g 食塩 2.6g	エネルギー 484kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.5g 食塩 2.5g	エネルギー 462kcal 蛋白質 24.8g 脂質 8.8g 食塩 2.7g

令和2年 6月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2020/6/28～6/30

	日 28	月 29	火 30	水	木	金	土
朝食	[共通料理] カレーソテー ほうれん草の和え物 みかん缶 米飯150 g 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 フルーツカッレル缶 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 パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [B] きのこ雑炊				
	[A] エネルギー 696kcal 蛋白質 18.5g 脂質 27.3g 食塩 1.8g [B] エネルギー 496kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.5g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 454kcal 蛋白質 15.1g 脂質 18.8g 食塩 1.3g [B] エネルギー 520kcal 蛋白質 15.7g 脂質 15.2g 食塩 1.4g	[A] エネルギー 604kcal 蛋白質 22.7g 脂質 26.3g 食塩 1.7g [B] エネルギー 668kcal 蛋白質 27.3g 脂質 23g 食塩 2.4g				
昼食	米飯 カレイの生姜煮 ジャガイモソテー 春菊の和え物 味噌汁	米飯 チキン南蛮 ピーマン炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁	米飯 白身魚のみぞれかけ ｽﾀｯﾌﾟ のｶﾞｰﾘｯｸｸﾘｰﾑ さつま芋の角切りサラダ 味噌汁				
	エネルギー 450kcal 蛋白質 21.7g 脂質 6.1g 食塩 2.9g	エネルギー 630kcal 蛋白質 20.3g 脂質 25.6g 食塩 2.8g	エネルギー 596kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18g 食塩 2g				
夕食	米飯 トンペイ焼き風 インゲンのツナ炒め もやしのナムル 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ﾋﾞｰﾏﾝｿﾃｰ 新ｷｬﾊﾞﾁ の中華風和え 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				
	エネルギー 680kcal 蛋白質 25.4g 脂質 34.1g 食塩 2.6g	エネルギー 483kcal 蛋白質 17.7g 脂質 13.8g 食塩 3.8g	エネルギー 511kcal 蛋白質 14.3g 脂質 13.5g 食塩 2.7g				