

平成27年4月



# チャーム枚方山之上 週間献立表



|    |    |  |  | 04月01日(水)   | 04月02日(木)  | 04月03日(金)  | 04月04日(土)   |
|----|----|--|--|---|--|--|---|
| 朝食 | 洋食 |  |  | パン<br>ほうれん草ベーコンソテー<br>スパゲティサラダ<br>ぶどう<br>牛乳<br>エネルギー 577 kcal         | パン<br>南瓜のコンソメ煮<br>スナップエンドウの和え物<br>りんご<br>牛乳<br>エネルギー 464 kcal          | パン<br>ス克蘭ブルエッグ<br>ツナサラダ<br>黄桃<br>牛乳<br>エネルギー 599 kcal          | パン<br>ウイナーとピーマンソテー<br>コールスロー<br>パイン<br>牛乳<br>エネルギー 494 kcal         |
|    | 和食 |  |  | ごはん<br>ほうれん草ベーコンソテー<br>スパゲティサラダ<br>ぶどう<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 556 kcal | ごはん<br>南瓜のコンソメ煮<br>スナップエンドウの和え物<br>りんご缶<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 506 kcal | ごはん<br>ス克蘭ブルエッグ<br>ツナサラダ<br>黄桃<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 578 kcal  | ごはん<br>ウイナーとピーマンソテー<br>コールスロー<br>パイン<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 509 kcal |
| 昼食 |    |  |  | 赤飯<br>鱈の塩麴焼き<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>いんげんの和え物<br>みそ汁<br>エネルギー 488 kcal       | ごはん<br>肉じゃが<br>胡瓜の酢の物<br>菜の花の菜種和え<br>みそ汁<br>エネルギー 472 kcal             | ごはん<br>たらこの磯辺揚げ<br>里芋の煮物<br>もやしの辛子和え<br>すまし汁<br>エネルギー 492 kcal | ごはん<br>鶏肉の梅肉焼き<br>ひろうすの含め煮<br>チンゲン菜なめたけ和え<br>すまし汁<br>エネルギー 504 kcal |
| 夕食 |    |  |  | ごはん<br>親子煮<br>揚げなすの味噌かけ<br>キャベツのゆかり和え<br>すまし汁<br>エネルギー 511 kcal       | ごはん<br>おろしハンバーグ<br>ひじきの炒め煮<br>春菊のお浸し<br>すまし汁<br>エネルギー 483 kcal         | ごはん<br>茹で豚の胡麻だれ<br>炒り豆腐<br>白菜のしらす和え<br>みそ汁<br>エネルギー 474 kcal   | 散し寿司<br>オレンジ<br>小松菜ごま和え<br>赤だし<br>エネルギー 361 kcal                    |

※仕入れの入荷状況により献立が変更になる場合がございますのでご了承下さい。

平成27年4月

# チャーム枚方山之上 週間献立表



|    | 04月05日(日)   | 04月06日(月)   | 04月07日(火)  | 04月08日(水)  | 04月09日(木)  | 04月10日(金)   | 04月11日(土)  |
|----|---|---|--|--|--|---|--|
| 朝食 | <b>洋食</b><br>パン<br>オムレツ<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>フルーツカクテル<br>牛乳<br>エネルギー 495 kcal         | パン<br>ベーコンと豆のトマト煮<br>キャベツのピーナッツ和え<br>白桃<br>牛乳<br>エネルギー 468 kcal         | パン<br>ハムと三色ピーマンのソテー<br>きのコサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>エネルギー 371 kcal         | パン<br>スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>ぶどう<br>牛乳<br>エネルギー 604 kcal  | パン<br>ウインナーと南瓜のポトフ<br>スナップエンドウのサラダ<br>りんご缶<br>牛乳<br>エネルギー 546 kcal         | パン<br>ハムとアスパラのソテー<br>カリフラワーのドレッシング和え<br>洋ナシ<br>牛乳<br>エネルギー 476 kcal         | パン<br>豚肉とじゃが芋の煮物<br>コーンのサラダ<br>パイン<br>牛乳<br>エネルギー 484 kcal         |
|    | <b>和食</b><br>ごはん<br>オムレツ<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>フルーツカクテル<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 480 kcal | ごはん<br>ベーコンと豆のトマト煮<br>キャベツのピーナッツ和え<br>白桃<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 447 kcal | ごはん<br>ハムと三色ピーマンのソテー<br>きのコサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 447 kcal | ごはん<br>スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>ぶどう<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 583 kcal  | ごはん<br>ウインナーと南瓜のポトフ<br>スナップエンドウのサラダ<br>りんご缶<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 589 kcal | ごはん<br>ハムとアスパラのソテー<br>カリフラワーのドレッシング和え<br>洋ナシ<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 455 kcal | ごはん<br>豚肉とじゃが芋の煮物<br>コーンのサラダ<br>パイン<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 500 kcal |
| 昼食 | ごはん<br>メンチカツ<br>ナスとしめじの炒め物<br>ほうれん草の和え物<br>コンソメスープ<br>エネルギー 476 kcal                | たぬきそば(温)<br>おにぎり<br>大根のえびあんかけ<br>パイン<br>エネルギー 349 kcal                  | ごはん<br>鮭の焼き浸し<br>平天と小松菜の和風炒め<br>さつま芋と枝豆のサラダ<br>みそ汁<br>エネルギー 498 kcal   | 【お花見弁当】<br><br>※写真はイメージです。 | ごはん<br>豚肉の旨煮<br>竹輪の天ぷら<br>菜の花のお浸し<br>すまし汁<br>エネルギー 570 kcal                | 親子丼<br>いんげんのじゃこ和え<br>つぼ漬け<br>みそ汁<br>エネルギー 524 kcal                          | ごはん<br>牛肉の焼肉炒め<br>ほうれん草しゅうまい<br>春雨の酢の物<br>卵スープ<br>エネルギー 541 kcal   |
| 夕食 | ごはん<br>かれいの煮つけ<br>れんこん炒め煮<br>海藻の香味和え<br>みそ汁<br>エネルギー 398 kcal                       | ごはん<br>豚肉のねぎ焼き<br>ぜんまいの煮付け<br>オクラのおかか和え<br>みそ汁<br>エネルギー 424 kcal        | ごはん<br>牛肉のしぐれ煮<br>卵豆腐<br>いんげんのぬた和え<br>すまし汁<br>エネルギー 453 kcal           | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>白花豆煮<br>ほうれん草の錦糸和え<br>みそ汁<br>エネルギー 432 kcal  | ごはん<br>あじの香味焼き<br>大根のしのだ煮<br>きゅうりのごま醤油和え<br>みそ汁<br>エネルギー 451 kcal          | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ごぼうのきんぴら<br>チンゲン菜のおかか和え<br>みそ汁<br>エネルギー 509 kcal          | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>厚揚げと玉葱の炒め煮<br>もやしの梅肉和え<br>みそ汁<br>エネルギー 460 kcal    |

※仕入れの入荷状況により献立が変更になる場合がございますのでご了承下さい。

平成27年4月

# チャーム枚方山之上 週間献立表



|    |    | 04月12日(日)  | 04月13日(月)   | 04月14日(火)  | 04月15日(水)  | 04月16日(木)  | 04月17日(金)   | 04月18日(土)  |
|----|----|--|---|--|--|--|---|--|
| 朝食 | 洋食 | パン<br>チキンとキャベツの香草炒め<br>大根サラダ<br>白桃<br>牛乳<br>エネルギー 487 kcal         | パン<br>オムレツ<br>カリフラワーの和え物<br>みかん<br>牛乳<br>エネルギー 460 kcal                 | パン<br>ウインナーと野菜ソテー<br>スパゲティサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>エネルギー 500 kcal         | パン<br>エビとグリーンピース卵とじ<br>アスパラのドレッシング和え<br>りんご缶<br>牛乳<br>エネルギー 475 kcal         | パン<br>豚肉と蓮根の煮物<br>ブロッコリーピーナッツ和え<br>パイン<br>牛乳<br>エネルギー 440 kcal         | パン<br>ミートボールのケチャップ煮<br>菜の花サラダ<br>ぶどう缶<br>牛乳<br>エネルギー 477 kcal         | パン<br>ウインナーとほうれん草ソテー<br>甘酢和え<br>黄桃<br>牛乳<br>エネルギー 458 kcal   |
|    | 和食 | ごはん<br>チキンとキャベツの香草炒め<br>大根サラダ<br>白桃<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 502 kcal | ごはん<br>オムレツ<br>カリフラワーの和え物<br>みかん<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 475 kcal         | ごはん<br>ウインナーと野菜ソテー<br>スパゲティサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 567 kcal | ごはん<br>エビとグリーンピース卵とじ<br>アスパラのドレッシング和え<br>りんご缶<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 519 kcal | ごはん<br>豚肉と蓮根の煮物<br>ブロッコリーピーナッツ和え<br>パイン<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 482 kcal | ごはん<br>ミートボールのケチャップ煮<br>菜の花サラダ<br>ぶどう缶<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 506 kcal | ごはん<br>ウインナーとほうれん草ソテー<br>甘酢和え<br>黄桃<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 501 kcal   |
| 昼食 |    | 梅若うどん<br>おにぎり<br>小松菜の和え物<br>りんご<br>エネルギー 324 kcal                  | ごはん<br>タラのムニエル<br>スナップエンドウのソテー<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>エネルギー 448 kcal   | 高菜チャーハン<br>かにコロッケ<br>チンゲン菜の和え物<br>中華スープ<br>エネルギー 413 kcal              | ごはん<br>ミートローフ<br>南瓜のコンソメ煮<br>海藻サラダ<br>コーンスープ<br>エネルギー 590 kcal               | チキンカレー<br>マカロニサラダ<br>福神漬け<br>ヤクルト<br>エネルギー 641 kcal                    | ごはん<br>さわらの照り焼き<br>里芋の昆布煮<br>ちくわのおくら和え<br>みそ汁<br>エネルギー 478 kcal       | 【松花堂弁当】<br><br>※写真はイメージです。 |
| 夕食 |    | ごはん<br>豚肉の幽庵焼き<br>里芋の煮ころがし<br>いんげんの辛子和え<br>みそ汁<br>エネルギー 424 kcal   | ごはん<br>牛肉と大根のべっこう煮<br>ピーマンと竹輪のごま炒め<br>白菜のポン酢和え<br>みそ汁<br>エネルギー 441 kcal | ごはん<br>鶏肉の山椒焼き<br>五目豆<br>長芋の短冊<br>みそ汁<br>エネルギー 457 kcal                | ごはん<br>白身魚の野菜あん<br>ひじきの煮物<br>ほうれん草お浸し<br>みそ汁<br>エネルギー 412 kcal               | ごはん<br>スペイン風オムレツ<br>ツナとキャベツ炒め<br>いんげんのお浸し<br>スープ<br>エネルギー 526 kcal     | ごはん<br>八宝菜<br>人参しゅうまい<br>もやしの和え物<br>ワカメスープ<br>エネルギー 485 kcal          | ごはん<br>肉豆腐<br>春菊のお浸し<br>茄子の香味あえ<br>すまし汁<br>エネルギー 470 kcal  |

※仕入れの入荷状況により献立が変更になる場合がございますのでご了承下さい。

# チャーム枚方山之上 週間献立表



|    |    | 04月19日(日)  | 04月20日(月)   | 04月21日(火)   | 04月22日(水)  | 04月23日(木)  | 04月24日(金)  | 04月25日(土)  |
|----|----|--|---|---|--|--|--|--|
| 朝食 | 洋食 | パン<br>スクランブルエッグ<br>マヨネーズ和え<br>フルーツカクテル<br>牛乳<br>エネルギー 523 kcal         | パン<br>ベーコンと野菜のクリーム煮<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>りんご缶<br>牛乳<br>エネルギー 462 kcal         | パン<br>ハムと三色ピーマンのソテー<br>マカロニサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>エネルギー 457 kcal         | パン<br>ウインナーとじゃが芋コンソメ煮<br>レタス和え物<br>パイン<br>牛乳<br>エネルギー 545 kcal           | パン<br>アスパラのベーコンソテー<br>パンプキンサラダ<br>白桃<br>牛乳<br>エネルギー 626 kcal                 | パン<br>豚肉と大豆のケチャップ煮<br>スパゲティサラダ<br>ぶどう缶<br>牛乳<br>エネルギー 516 kcal         | パン<br>オムレツ<br>セロリのドレッシング和え<br>みかん<br>牛乳<br>エネルギー 558 kcal              |
|    | 和食 | ごはん<br>スクランブルエッグ<br>マヨネーズ和え<br>フルーツカクテル<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 581 kcal | ごはん<br>ベーコンと野菜のクリーム煮<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>りんご缶<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 519 kcal | ごはん<br>ハムと三色ピーマンのソテー<br>マカロニサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 524 kcal | ごはん<br>ウインナーとじゃが芋コンソメ煮<br>レタス和え物<br>パイン<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 525 kcal   | ごはん<br>アスパラのベーコンソテー<br>パンプキンサラダ<br>白桃<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 566 kcal         | ごはん<br>豚肉と大豆のケチャップ煮<br>スパゲティサラダ<br>ぶどう缶<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 579 kcal | ごはん<br>オムレツ<br>セロリのドレッシング和え<br>みかん<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 490 kcal      |
| 昼食 |    | しょうゆラーメン(温)<br>おにぎり<br>チンゲン菜ピーナッツ和え<br>バナナ<br>エネルギー 369 kcal           | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>はんぺんの味噌炒め<br>おくらのおろし和え<br>すまし汁<br>エネルギー 434 kcal           | ハヤシライス<br>フレッシュサラダ<br>福神漬<br>オレンジ<br>エネルギー 573 kcal                     | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>しらたきのきんぴら<br>桜えびとほうれん草和え物<br>みそ汁<br>エネルギー 430 kcal     | ごはん<br>鶏肉のカレームニエル<br>ナスのとひき肉の炒め物<br>カリフラワーのツナ和え<br>コンソメスープ<br>エネルギー 490 kcal | ごはん<br>クリームコロッケ<br>チンゲン菜のソテー<br>もやしとハムの和え物<br>みそ汁<br>エネルギー 659 kcal    | ごはん<br>ハンバーグ デミソースかけ<br>ブロッコリーの炒め物<br>ポテトサラダ<br>すまし汁<br>エネルギー 633 kcal |
| 夕食 |    | ごはん<br>さばの甘辛煮<br>大根の肉味噌かけ<br>菜の花のお浸し<br>すまし汁<br>エネルギー 478 kcal         | ごはん<br>牛肉柳川煮<br>春雨の和え物<br>いんげんのごま和え<br>みそ汁<br>エネルギー 534 kcal                | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>長いもの梅肉和え<br>みそ汁<br>エネルギー 427 kcal         | ごはん<br>豆腐ステーキ野菜あんかけ<br>れんこんの柔らか煮<br>きゅうりのカニカマ和え<br>みそ汁<br>エネルギー 567 kcal | ごはん<br>白身魚の南蛮漬け<br>さつま芋の甘煮<br>しろなと平天の和え物<br>みそ汁<br>エネルギー 538 kcal            | ごはん<br>いわしつみれの炊き合わせ<br>たけのこ山椒炒め<br>小松菜のなめたけ和え<br>みそ汁<br>エネルギー 371 kcal | ごはん<br>牛肉のオイスター炒め<br>豆腐しゅうまい<br>白菜の中華和え<br>ワカメスープ<br>エネルギー 516 kcal    |

※仕入れの入荷状況により献立が変更になる場合がございますのでご了承下さい。

平成27年4月

# チャーム枚方山之上 週間献立表



|        |    | 04月26日(日)  | 04月27日(月)  | 04月28日(火)   | 04月29日(水)  | 04月30日(木)   |  |  |
|--------|----|--|--|---|--|---|--|--|
| 朝<br>食 | 洋食 | パン<br>ベーコンときのこのソテー<br>アスパラとツナの和え物<br>洋ナシ<br>牛乳<br>エネルギー 335 kcal         | パン<br>ハムとほうれん草の炒め物<br>さつま芋のサラダ<br>フルーツカクテル<br>牛乳<br>エネルギー 401 kcal         | パン<br>ウインナーと南瓜コンソメ煮<br>ブロッコリー辛子マヨネーズ和え<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>エネルギー 490 kcal         | パン<br>スナップエンドウの卵とじ<br>大根サラダ<br>みかん<br>牛乳<br>エネルギー 433 kcal             | パン<br>チキンとナスのケチャップ炒め<br>マカロニサラダ<br>黄桃<br>牛乳<br>エネルギー 534 kcal         |  |  |
|        | 和食 | ごはん<br>ベーコンときのこのソテー<br>アスパラとツナの和え物<br>キウイ<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 481 kcal | ごはん<br>ハムとほうれん草の炒め物<br>さつま芋のサラダ<br>フルーツカクテル<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 546 kcal | ごはん<br>ウインナーと南瓜コンソメ煮<br>ブロッコリー辛子マヨネーズ和え<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 567 kcal | ごはん<br>スナップエンドウの卵とじ<br>大根サラダ<br>みかん<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 479 kcal     | ごはん<br>チキンとナスのケチャップ炒め<br>マカロニサラダ<br>黄桃<br>牛乳<br>みそ汁<br>エネルギー 564 kcal |  |  |
| 昼<br>食 |    | ごはん<br>鮭の木の芽焼き<br>小桜の炊き合わせ<br>オクラの和え物<br>すまし汁<br>エネルギー 385 kcal          | ごはん<br>マーボー茄子<br>カニかま炒り卵<br>キャベツの和え物<br>中華スープ<br>エネルギー 424 kcal            | 鶏南蛮そば<br>おにぎり<br>白菜の柚子風味和え<br>りんご<br>エネルギー 398 kcal                             | ごはん<br>白身魚のマヨネーズ焼き<br>じゃが芋の旨煮<br>いんげんのピーナッツ和え<br>みそ汁<br>エネルギー 453 kcal | カレーライス<br>フレッシュサラダ<br>ヤクルト<br>福神漬け<br>エネルギー 560 kcal                  |  |  |
| 夕<br>食 |    | ごはん<br>鶏と大根の柔らかか煮<br>厚揚げの七味炒め<br>長芋の短冊<br>みそ汁<br>エネルギー 486 kcal          | 筍ごはん<br>赤魚の煮付け<br>ぜんまいの炒め煮<br>春菊のごま和え<br>みそ汁<br>エネルギー 435 kcal             | ごはん<br>牛肉ときのこの醤油炒め<br>煮奴<br>菜の花の菜種和え<br>みそ汁<br>エネルギー 465 kcal                   | ごはん<br>豚肉の香味焼き<br>チンゲン菜とツナのごま炒め<br>もずく<br>すまし汁<br>エネルギー 439 kcal       | ごはん<br>和風ロールキャベツ<br>れんこんの五目炒め<br>しろ菜のおかか和え<br>みそ汁<br>エネルギー 493 kcal   |  |  |

※仕入れの入荷状況により献立が変更になる場合がございますのでご了承下さい。