

平成27年7月



# チャーム枚方山之上 週間献立表



						07月01日(金)	07月02日(土)
朝食	洋食					パン ス克蘭ブルエッグ ツナサラダ 黄桃 牛乳 エネルギー 566 kcal 食塩 1.4 g	パン ウインナーとピーマンソテー アスパラドレッシング和え パイン. 牛乳 エネルギー 428 kcal 食塩 1.6 g
	和食					ごはん ス克蘭ブルエッグ ツナサラダ 黄桃 牛乳 みそ汁 エネルギー 566 kcal 食塩 2.7 g	ごはん ウインナーとピーマンソテー アスパラドレッシング和え パイン. 牛乳 みそ汁 エネルギー 510 kcal 食塩 3.3 g
昼食						赤飯 あじの磯辺焼き 炒り豆腐 春菊の和え物 すまし汁 エネルギー 528 kcal 食塩 4.1 g	ごはん 鶏の梅肉焼き ひろうすの含め煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁 エネルギー 517 kcal 食塩 3.7 g
夕食						ごはん 茹で豚の胡麻だれ えび団子の煮物 小松菜のなめたけ和え みそ汁 エネルギー 497 kcal 食塩 4.8 g	散し寿司 切干大根の煮物 バナナ 赤だし エネルギー 441 kcal 食塩 4.5 g

※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7月



# チャーム枚方山之上 週間献立表



		07月03日(日)	07月04日(月)	07月05日(火)	07月06日(水)	07月07日(木)	07月08日(金)	07月09日(土)
朝食	洋食	パン ベーコンと豆のトマト煮 ブロッコリーの和風サラダ フルーツカクテル 牛乳 エネルギー 526 kcal 食塩 2.1 g	パン オムレツ マカロニサラダ 黄桃 牛乳 エネルギー 507 kcal 食塩 1.2 g	パン 三色ピーマンとツナのソテー カリフラワーのドレッシング和え ヨーグルト 牛乳 エネルギー 378 kcal 食塩 1.8 g	パン ウインナーと南瓜のポトフ キャベツのピーナッツ和え ぶどう 牛乳 エネルギー 350 kcal 食塩 1.4 g	パン ベーコンと蓮根の煮物 スナップエンドウのサラダ りんご缶 牛乳 エネルギー 422 kcal 食塩 2.2 g	パン ハムとアスパラのソテー パンプキンサラダ 洋ナシ. 牛乳 エネルギー 522 kcal 食塩 2.3 g	パン 白菜のコンソメ煮 コーンのサラダ パイン. 牛乳 エネルギー 427 kcal 食塩 2.1 g
	和食	ごはん ベーコンと豆のトマト煮 ブロッコリーの和風サラダ フルーツカクテル 牛乳 みそ汁 エネルギー 528 kcal 食塩 3.5 g	ごはん オムレツ マカロニサラダ 黄桃 牛乳 みそ汁 エネルギー 523 kcal 食塩 2.3 g	ごはん 三色ピーマンとツナのソテー カリフラワーのドレッシング和え ヨーグルト 牛乳 みそ汁 エネルギー 470 kcal 食塩 2.3 g	ごはん ウインナーと南瓜のポトフ キャベツのピーナッツ和え ぶどう 牛乳 みそ汁 エネルギー 478 kcal 食塩 2.8 g	ごはん ベーコンと蓮根の煮物 スナップエンドウのサラダ りんご缶 牛乳 みそ汁 エネルギー 502 kcal 食塩 3.2 g	ごはん ハムとアスパラのソテー パンプキンサラダ 洋ナシ. 牛乳 みそ汁 エネルギー 539 kcal 食塩 3.1 g	ごはん 白菜のコンソメ煮 コーンのサラダ パイン. 牛乳 みそ汁 エネルギー 479 kcal 食塩 3.5 g
昼食	ごはん 牛肉コロッケ ナスときのこの炒め物 ほうれん草の和え物 コンソメスープ エネルギー 517 kcal 食塩 2.7 g	ごはん 鮭のムニエル 白花豆煮 ほうれん草の錦糸和え すまし汁 エネルギー 443 kcal 食塩 3.2 g	ためきそば おにぎり 若竹煮 りんご エネルギー 527 kcal 食塩 2.9 g	ごはん えび団子とキャベツ炒め物 高野の含め煮 アスパラのごま和え みそ汁 エネルギー 503 kcal 食塩 4.5 g	【松花堂弁当】  *写真はイメージです エネルギー 478 kcal 食塩 3.0 g	ごはん 白身魚のバター焼き さつま芋の甘煮 カリフラワーのツナ和え みそ汁 エネルギー 478 kcal 食塩 3.0 g	ごはん 牛肉の焼肉炒め えびシュウマイ 春菊のごま和え 春雨スープ エネルギー 510 kcal 食塩 2.2 g	
夕食	ごはん 白身魚の煮付け れんこん炒め煮 海藻の香味和え みそ汁 エネルギー 446 kcal 食塩 3.3 g	ごはん 牛肉のしぐれ煮 いんげんのごま和え 卵豆腐 みそ汁 エネルギー 482 kcal 食塩 3.3 g	ごはん 豚肉のねぎ焼き ぜんまいの炒め煮 さつま芋と枝豆のサラダ みそ汁 エネルギー 588 kcal 食塩 3.4 g	ごはん 鶏肉の味噌漬焼き 大根のあんかけ オクラのおかか和え すまし汁 エネルギー 530 kcal 食塩 2.5 g	ごはん あじの香味焼き 大根の信田煮 菜の花のお浸し みそ汁 エネルギー 441 kcal 食塩 3.1 g	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうのきんぴら チンゲン菜のおかか和え みそ汁 エネルギー 525 kcal 食塩 3.8 g	ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げと玉葱の炒め煮 もやしの梅肉和え みそ汁 エネルギー 494 kcal 食塩 3.2 g	

※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7月



# チャーム枚方山之上 週間献立表



		07月10日(日)	07月11日(月)	07月12日(火)	07月13日(水)	07月14日(木)	07月15日(金)	07月16日(土)
朝食	洋食	パン チキンとキャベツの香草炒め アスパラのオーロラソース和え 黄桃 牛乳 エネルギー 685 kcal 食塩 3.0 g	パン オムレツ カリフラワーの和え物 フルーツカクテル 牛乳 エネルギー 427 kcal 食塩 1.6 g	パン ウインナーと野菜のカレーソテー スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳 エネルギー 468 kcal 食塩 1.7 g	パン 小松菜とベーコンの卵とじ ブロッコリーピーナッツ和え りんご缶 牛乳 エネルギー 423 kcal 食塩 1.9 g	パン 豚肉と蓮根の煮物 アスパラのドレッシング和え パイン. 牛乳 エネルギー 516 kcal 食塩 1.2 g	パン ミートボールのコンソメ煮 菜の花サラダ ぶどう缶 牛乳 エネルギー 488 kcal 食塩 2.3 g	パン ハムとほうれん草のソテー 大根の甘酢和え みかん. 牛乳 エネルギー 375 kcal 食塩 1.1 g
	和食	ごはん チキンとキャベツの香草炒め アスパラのオーロラソース和え 黄桃 牛乳 みそ汁 エネルギー 547 kcal 食塩 3.2 g	ごはん オムレツ カリフラワーの和え物 フルーツカクテル 牛乳 みそ汁 エネルギー 477 kcal 食塩 3.2 g	ごはん ウインナーと野菜のカレーソテー スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳 みそ汁 エネルギー 553 kcal 食塩 2.5 g	ごはん 小松菜とベーコンの卵とじ ブロッコリーピーナッツ和え りんご缶 牛乳 みそ汁 エネルギー 491 kcal 食塩 3.0 g	ごはん 豚肉と蓮根の煮物 アスパラのドレッシング和え パイン. 牛乳 みそ汁 エネルギー 518 kcal 食塩 2.6 g	ごはん ミートボールのコンソメ煮 菜の花サラダ ぶどう缶 牛乳 みそ汁 エネルギー 534 kcal 食塩 3.6 g	ごはん ハムとほうれん草のソテー 大根の甘酢和え みかん. 牛乳 みそ汁 エネルギー 451 kcal 食塩 2.5 g
昼食	きのこ牛丼 春菊のおかか和え つぼ漬 みそ汁 エネルギー 435 kcal 食塩 3.2 g	ごはん 牛肉と大根のべっこう煮 ナスと竹輪のごま炒め 白菜のポン酢和え みそ汁 エネルギー 475 kcal 食塩 3.4 g	高菜チャーハン 餃子 杏仁豆腐 中華スープ エネルギー 441 kcal 食塩 3.5 g	ごはん 鮭の野菜あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草お浸し すまし汁 エネルギー 427 kcal 食塩 2.9 g	卵とじうどん いなり寿司 いんげんの和え物 オレンジ エネルギー 438 kcal 食塩 4.6 g	ごはん 八宝菜 人参しゅうまい もやしの和え物 ワカメスープ エネルギー 531 kcal 食塩 4.6 g	ごはん バーベキューチキン アスパラとしめじのソテー ミモザサラダ みそ汁 エネルギー 533 kcal 食塩 3.1 g	
夕食	ごはん さわらの照り焼き 五目豆 小松菜のお浸し みそ汁 エネルギー 457 kcal 食塩 2.4 g	ごはん タラのムニエル じゃが芋の旨煮 菜の花のお浸し みそ汁 エネルギー 427 kcal 食塩 3.1 g	ごはん 鶏の山椒焼き 小がんもの含め煮 長芋の短冊 みそ汁 エネルギー 491 kcal 食塩 3.0 g	ごはん ミートローフ 南瓜のコンソメ煮 大根サラダ コーンスープ エネルギー 625 kcal 食塩 4.8 g	ごはん 豚肉の幽庵焼き 里芋の柚子味噌かけ オクラのごま和え すまし汁 エネルギー 526 kcal 食塩 3.4 g	ごはん スペイン風オムレツ ツナとキャベツの炒め煮 さつま芋のサラダ スープ エネルギー 647 kcal 食塩 2.3 g	ごはん あじの南蛮漬け 青梗菜の煮浸し 春雨の和え物 すまし汁 エネルギー 474 kcal 食塩 3.6 g	

※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7月



# チャーム枚方山之上 週間献立表



		07月17日(日)	07月18日(月)	07月19日(火)	07月20日(水)	07月21日(木)	07月22日(金)	07月23日(土)
朝食	洋食	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツカクテル 牛乳 エネルギー 517 kcal 食塩 0.7 g	パン 白菜のコンソメ煮 ブロッコリーの和風サラダ りんご缶 牛乳 エネルギー 394 kcal 食塩 2.6 g	パン ウインナーと野菜ソテー もやしのドレッシング和え ヨーグルト 牛乳 エネルギー 397 kcal 食塩 2.1 g	パン ハムとピーマンケチャップ炒め 大根の和え物 みかん 牛乳 エネルギー 449 kcal 食塩 1.4 g	パン アスパラのベーコンソテー ポテトサラダ パイン 牛乳 エネルギー 481 kcal 食塩 1.5 g	パン 大豆のトマト煮 菜の花の菜種和え ぶどう缶 牛乳 エネルギー 465 kcal 食塩 2.1 g	パン オムレツ スパゲティサラダ 黄桃 牛乳 エネルギー 474 kcal 食塩 1.4 g
	和食	ごはん スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツカクテル 牛乳 みそ汁 エネルギー 589 kcal 食塩 2.3 g	ごはん 白菜のコンソメ煮 ブロッコリーの和風サラダ りんご缶 牛乳 みそ汁 エネルギー 465 kcal 食塩 3.8 g	ごはん ウインナーと野菜ソテー もやしのドレッシング和え ヨーグルト 牛乳 みそ汁 エネルギー 481 kcal 食塩 2.9 g	ごはん ハムとピーマンケチャップ炒め 大根の和え物 みかん 牛乳 みそ汁 エネルギー 449 kcal 食塩 2.6 g	ごはん アスパラのベーコンソテー ポテトサラダ パイン 牛乳 みそ汁 エネルギー 481 kcal 食塩 2.8 g	ごはん 大豆のトマト煮 菜の花の菜種和え ぶどう缶 牛乳 みそ汁 エネルギー 522 kcal 食塩 3.3 g	ごはん オムレツ スパゲティサラダ 黄桃 牛乳 みそ汁 エネルギー 531 kcal 食塩 2.3 g
昼食	ごはん 鮭の塩焼き 小桜の炊き合わせ 菜の花ごま和え すまし汁 エネルギー 454 kcal 食塩 4.2 g	ハヤシライス フレッシュサラダ 福神漬 バレンシアオレンジ エネルギー 474 kcal 食塩 2.9 g	ごはん 白身魚フライ えび団子の煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁 エネルギー 474 kcal 食塩 3.1 g	ちゃんぽん麺 おにぎり ほうれん草しゅうまい フルーツ杏仁 エネルギー 414 kcal 食塩 1.5 g	ごはん 白身魚のバター焼き さつま芋の甘煮 オクラのお浸し みそ汁 エネルギー 461 kcal 食塩 2.6 g	ちらし寿司 ブロッコリーのかにあんかけ りんご すまし汁 エネルギー 413 kcal 食塩 3.2 g	ごはん 豚肉のオイスター炒め 餃子 もやしのごま和え すまし汁 エネルギー 449 kcal 食塩 3.4 g	
夕食	ごはん 肉じゃが 揚げなす 冷奴 みそ汁 エネルギー 546 kcal 食塩 3.7 g	ごはん 鶏肉のきのこソースかけ かぼちゃの甘煮 インゲンの辛子和え みそ汁 エネルギー 511 kcal 食塩 3.6 g	ごはん 豚肉しょうが焼き 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のわさび和え すまし汁 エネルギー 463 kcal 食塩 3.5 g	ごはん 和風照り焼きハンバーグ しめじと菜の花のソテー カリフラワーのツナ和え みそ汁 エネルギー 577 kcal 食塩 3.6 g	ごはん 肉豆腐 竹輪の磯辺揚げ 春菊のなめたけ和え すまし汁 エネルギー 564 kcal 食塩 4.1 g	ごはん 鶏肉のごま焼き 含め煮[小がんも] 白菜の柚子風味和え みそ汁 エネルギー 508 kcal 食塩 3.0 g	ごはん 赤魚の煮付け たけのこ山椒炒め ほうれん草のおかか和え みそ汁 エネルギー 422 kcal 食塩 3.6 g	

※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7月



# チャーム枚方山之上 週間献立表



		07月24日(日)	07月25日(月)	07月26日(火)	07月27日(水)	07月28日(木)	07月29日(金)	07月30日(土)
朝食	洋食	パン ベーコンときのこのソテー アスパラとツナの和え物 洋ナシ. 牛乳 エネルギー 460 kcal 食塩 1.1 g	パン ハムとほうれん草の炒め物 さつま芋のサラダ フルーツカクテル 牛乳 エネルギー 526 kcal 食塩 1.6 g	パン ウインナーと南瓜コンソメ煮 ブロッコリー辛子マヨネーズ和え ヨーグルト 牛乳 エネルギー 494 kcal 食塩 1.5 g	パン スナップエンドウの卵とじ 大根サラダ みかん. 牛乳 エネルギー 486 kcal 食塩 1.2 g	パン なすとベーコンのソテー マカロニサラダ 黄桃 牛乳 エネルギー 463 kcal 食塩 1.1 g	パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ パイン. 牛乳 エネルギー 542 kcal 食塩 2.4 g	パン ウインナーとピーマンのソテー ポテトサラダ りんご 牛乳 エネルギー 527 kcal 食塩 0.8 g
	和食	ごはん ベーコンときのこのソテー アスパラとツナの和え物 洋ナシ. 牛乳 みそ汁 エネルギー 496 kcal 食塩 2.4 g	ごはん ハムとほうれん草の炒め物 さつま芋のサラダ フルーツカクテル 牛乳 みそ汁 エネルギー 565 kcal 食塩 2.7 g	ごはん ウインナーと南瓜コンソメ煮 ブロッコリー辛子マヨネーズ和え ヨーグルト 牛乳 みそ汁 エネルギー 570 kcal 食塩 2.9 g	ごはん スナップエンドウの卵とじ 大根サラダ みかん. 牛乳 みそ汁 エネルギー 485 kcal 食塩 2.6 g	ごはん なすとベーコンのソテー マカロニサラダ 黄桃 牛乳 みそ汁 エネルギー 523 kcal 食塩 2.0 g	ごはん スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ パイン. 牛乳 みそ汁 エネルギー 538 kcal 食塩 3.1 g	ごはん ウインナーとピーマンのソテー ポテトサラダ りんご 牛乳 みそ汁 エネルギー 529 kcal 食塩 2.1 g
昼食	ごはん 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮物 長芋の短冊 みそ汁 エネルギー 468 kcal 食塩 3.4 g	ごはん さばの甘辛煮 切干大根 春菊のごま和え みそ汁 エネルギー 460 kcal 食塩 2.7 g	かやくそば(温) いなり寿司 高野の含め煮 バナナ エネルギー 498 kcal 食塩 2.8 g	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 卵の花の炒り煮 小松菜のり和え すまし汁 エネルギー 573 kcal 食塩 3.6 g	【松花堂弁当】  *写真はイメージです エネルギー 469 kcal 食塩 3.6 g	ごはん 鱈の塩焼き 里芋の昆布煮 ほうれん草のお浸し みそ汁 エネルギー 469 kcal 食塩 3.6 g	ごはん ホイコーロー 大学芋 春雨サラダ 中華風卵スープ エネルギー 593 kcal 食塩 1.4 g	
夕食	ごはん 牛肉と南瓜の煮合せ ちんげん菜煮浸し 冷奴 みそ汁 エネルギー 530 kcal 食塩 2.8 g	ごはん マーボー茄子 竹輪の炒り卵 白菜のおかか和え 中華スープ エネルギー 492 kcal 食塩 3.3 g	ごはん 牛肉ともやしの炒めもの じゃがいものうま煮 菜の花のお浸し みそ汁 エネルギー 487 kcal 食塩 3.3 g	ごはん とんかつ 南瓜の煮物 オクラの和え物 みそ汁 エネルギー 451 kcal 食塩 3.7 g	ごはん 豚肉の香味焼き ほうれん草の煮びたし もずく みそ汁 エネルギー 469 kcal 食塩 3.6 g	ごはん すきやき煮 大根のじゃこ和え もやしのごま和え みそ汁 エネルギー 473 kcal 食塩 3.2 g	ごはん 鶏の梅ソースかけ 小がんもの含め煮 インゲンの辛子和え みそ汁 エネルギー 499 kcal 食塩 4.3 g	

※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7月



# チャーム枚方山之上 週間献立表



		07月31日(日)						
朝食	洋食	パン ミートボール アスパラのドレッシング和え 洋ナシ. 牛乳 エネルギー 460 kcal 食塩 1.1 g						
	和食	ごはん ミートボール アスパラのドレッシング和え 洋ナシ. 牛乳 みそ汁 エネルギー 496 kcal 食塩 2.4 g						
昼食		ごはん 豚肉の旨煮 竹輪の天ぷら 白菜のゆかり和え すまし汁 エネルギー 507 kcal 食塩 3.4 g						
夕食		ごはん ロールキャベツ れんこん五目炒め オクラのおかか和え みそ汁 エネルギー 530 kcal 食塩 2.8 g						

※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。