

平成29年7月



# チャーム枚方山之上 週間献立表



								7月1日(土)
朝食	洋食							パン スクランブルエッグ ツナサラダ 黄桃缶 牛乳 エネルギー500 kcal 食塩1.5 g
	和食							ごはん スクランブルエッグ ツナサラダ 黄桃缶 みそ汁 牛乳 エネルギー571 kcal 食塩2.3 g
昼食								赤飯 あじの磯辺焼き 冬瓜のあんかけ 白菜の浅漬け すまし汁 エネルギー418 kcal 食塩2.1 g
夕食								ごはん ゆで豚のごまだれ 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516 kcal 食塩3.9 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29年7月



# チャーム枚方山之上 週間献立表



		7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
朝食	洋食	パン ウインナーと野菜のソテー アスパラのドレッシング和え パイン缶 牛乳 エネルギー474 kcal 食塩1.9 g	パン 小松菜のベーコンソテー 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494 kcal 食塩2.1 g	パン ウインナーとかぼちゃのポトフ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳 エネルギー524 kcal 食塩2.2 g	パン 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 みかん缶 牛乳 エネルギー484 kcal 食塩2.0 g	パン オムレツ キャベツのピーナッツ和え ぶどう缶 牛乳 エネルギー480 kcal 食塩1.8 g	パン ベーコンとれんこんの煮物 スナップエンドウのサラダ りんご缶 牛乳 エネルギー402 kcal 食塩2.1 g	パン ハムとアスパラのソテー パンプキンサラダ 洋ナシ缶 牛乳 エネルギー513 kcal 食塩1.7 g
	和食	ごはん ウインナーと野菜のソテー アスパラのドレッシング和え パイン缶 みそ汁 牛乳 エネルギー525 kcal 食塩2.1 g	ごはん 小松菜のベーコンソテー ブロッコリーの和風サラダ フルーツカクテル みそ汁 牛乳 エネルギー561 kcal 食塩2.5 g	ごはん ウインナーとかぼちゃのポトフ マカロニサラダ ヨーグルト みそ汁 牛乳 エネルギー575 kcal 食塩2.8 g	ごはん 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 みかん缶 みそ汁 牛乳 エネルギー551 kcal 食塩2.3 g	ごはん オムレツ キャベツのピーナッツ和え ぶどう缶 みそ汁 牛乳 エネルギー542 kcal 食塩2.3 g	ごはん ベーコンとれんこんの煮物 スナップエンドウのサラダ りんご缶 みそ汁 牛乳 エネルギー470 kcal 食塩2.5 g	ごはん ハムとアスパラのソテー パンプキンサラダ 洋ナシ缶 みそ汁 牛乳 エネルギー534 kcal 食塩1.9 g
昼食		ごはん えびのクリームシチュー ピーマンのソテー コールスローサラダ エネルギー557 kcal 食塩3.1 g	ごはん スペイン風オムレツ なすのカレー煮 ほうれん草の和え物 コンソメスープ エネルギー531 kcal 食塩2.8 g	ごはん 鶏肉の味噌漬けやき 大根のあんかけ オクラの錦糸和え すまし汁 エネルギー461 kcal 食塩2.8 g	三色丼 たけのこの土佐煮 漬物 すまし汁 エネルギー478 kcal 食塩2.4 g	ごはん えび団子の甘酢炒め 高野の含め煮 アスパラのごま和え みそ汁 エネルギー572 kcal 食塩3.7 g	【七夕メニュー】 おにぎり 七夕そうめん 長芋の短冊 茶碗蒸し エネルギー451 kcal 食塩4.2 g	チキンカレー 盛り合わせサラダ 福神漬け ミックスジュース エネルギー599 kcal 食塩3.3 g
夕食		ごはん 揚げ鶏のおろしかけ がんもの含め煮 チンゲン菜の和え物 すまし汁 エネルギー554 kcal 食塩2.5 g	ごはん 白身魚の煮つけ れんこんの炒め煮 白菜の大葉和え みそ汁 エネルギー508 kcal 食塩3.3 g	ごはん 牛肉と根菜のしぐれ煮 いんげんのごま和え 冷奴 みそ汁 エネルギー472 kcal 食塩3.2 g	ごはん 豚肉のねぎ焼き ぜんまいの炒め煮 さつまいもと枝豆のサラダ みそ汁 エネルギー585 kcal 食塩4.4 g	ごはん 鮭のしょうゆバター焼き かぼちゃの煮つけ ほうれん草の錦糸和え すまし汁 エネルギー439 kcal 食塩2.7 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546 kcal 食塩3.1 g	ごはん 豆腐ハンバーグ れんこんのきんぴら チンゲン菜おかか和え みそ汁 エネルギー503 kcal 食塩3.5 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。

# チャーム枚方山之上 週間献立表



平成29年7月

		7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
朝食	洋食	パン 白菜のコンソメ煮 コーンサラダ パイン缶 牛乳 エネルギー430 kcal 食塩3.0 g	パン オムレツ カリフラワーの和え物 黄桃缶 牛乳 エネルギー419 kcal 食塩1.9 g	パン チキンとキャベツの香草炒め アスパラオーロラソース炒め ヨーグルト 牛乳 エネルギー478 kcal 食塩1.7 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 フルーツカクテル 牛乳 エネルギー465 kcal 食塩1.5 g	パン 小松菜とベーコンの卵とじ ブロッコリーのピーナッツ和え りんご缶 牛乳 エネルギー413 kcal 食塩1.6 g	パン 豚肉とれんこんの煮物 アスパラのドレッシング和え パイン缶 牛乳 エネルギー432 kcal 食塩2.0 g	パン ミートボールコンソメ煮 菜の花のサラダ ぶどう缶 牛乳 エネルギー417 kcal 食塩1.8 g
	和食	ごはん 白菜のコンソメ煮 コーンサラダ パイン缶 みそ汁 牛乳 エネルギー481 kcal 食塩3.2 g	ごはん オムレツ カリフラワーの和え物 黄桃缶 みそ汁 牛乳 エネルギー486 kcal 食塩2.2 g	ごはん チキンとキャベツの香草炒め アスパラオーロラソース炒め ヨーグルト みそ汁 牛乳 エネルギー529 kcal 食塩2.2 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 フルーツカクテル みそ汁 牛乳 エネルギー532 kcal 食塩1.8 g	ごはん 小松菜とベーコンの卵とじ ブロッコリーのピーナッツ和え りんご缶 みそ汁 牛乳 エネルギー476 kcal 食塩2.1 g	ごはん 豚肉とれんこんの煮物 アスパラのドレッシング和え パイン缶 みそ汁 牛乳 エネルギー499 kcal 食塩2.4 g	ごはん ミートボールコンソメ煮 菜の花のサラダ ぶどう缶 みそ汁 牛乳 エネルギー488 kcal 食塩3.0 g
昼食		ごはん 白身魚のフライ ハムとピーマンのソテー レタスサラダ コンソメスープ エネルギー627 kcal 食塩3.6 g	ごはん 大根と豚肉のべっこう煮 なすとちくわのごま炒め ほうれん草のおかか和え みそ汁 エネルギー578 kcal 食塩3.6 g	【松花堂弁当】  *写真はイメージです	ごはん ゆで豚のごまだれ チンゲン菜の煮浸し 大豆サラダ 中華スープ エネルギー507 kcal 食塩2.5 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475 kcal 食塩2.4 g	木の葉丼 春菊のおかか和え 漬物 赤だし エネルギー552 kcal 食塩3.6 g	ごはん 八宝菜 春巻き もやしの和え物 わかめスープ エネルギー476 kcal 食塩2.8 g
夕食		ごはん 鶏肉の山椒焼き 小がも含め煮 ごぼうサラダ みそ汁 エネルギー525 kcal 食塩3.1 g	ごはん さわらの幽庵焼 五目豆 もずく酢 すまし汁 エネルギー542 kcal 食塩2.3 g	ごはん 鶏の照り焼き じゃがいもの旨煮 もやしの梅和え みそ汁 エネルギー491 kcal 食塩3.1 g	ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げの炒め煮 オクラの和え物 みそ汁 エネルギー494 kcal 食塩2.9 g	ごはん ミートローフ かぼちゃのコンソメ煮 大根サラダ コーンスープ エネルギー582 kcal 食塩4.3 g	ごはん さわらの照り焼き 里芋のゆず味噌かけ 冷奴 すまし汁 エネルギー513 kcal 食塩2.3 g	ごはん ミンチカツ ツナとキャベツの炒め煮 さつまいものサラダ スープ エネルギー644 kcal 食塩2.7 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29年7月



# チャーム枚方山之上 週間献立表



		7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
朝食	洋食	パン ハムとほうれん草のソテー パンプキンサラダ みかん缶 牛乳 エネルギー488 kcal 食塩1.9 g	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484 kcal 食塩1.6 g	パン 白菜のコンソメ煮 ブロッコリーの和風サラダ ヨーグルト 牛乳 エネルギー429 kcal 食塩2.5 g	パン ウインナーと野菜のソテー もやしのドレッシング和え りんご缶 牛乳 エネルギー416 kcal 食塩2.2 g	パン ハムとピーマンのケチャップ炒め 大根の和え物 洋ナシ缶 牛乳 エネルギー429 kcal 食塩2.0 g	パン アスパラのベーコンソテー ポテトサラダ パイン缶 牛乳 エネルギー432 kcal 食塩2.0 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431 kcal 食塩2.1 g
	和食	ごはん ハムとほうれん草のソテー パンプキンサラダ みかん缶 みそ汁 牛乳 エネルギー539 kcal 食塩2.1 g	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 みそ汁 牛乳 エネルギー551 kcal 食塩1.9 g	ごはん 白菜のコンソメ煮 ブロッコリーの和風サラダ ヨーグルト みそ汁 牛乳 エネルギー479 kcal 食塩3.0 g	ごはん ウインナーと野菜のソテー もやしのドレッシング和え りんご缶 みそ汁 牛乳 エネルギー483 kcal 食塩2.5 g	ごはん ハムとピーマンのケチャップ炒め 大根の和え物 洋ナシ缶 みそ汁 牛乳 エネルギー492 kcal 食塩2.5 g	ごはん アスパラのベーコンソテー ポテトサラダ パイン缶 みそ汁 牛乳 エネルギー504 kcal 食塩2.4 g	ごはん 大豆のトマト煮 菜の花の菜種和え ぶどう缶 みそ汁 牛乳 エネルギー501 kcal 食塩2.4 g
昼食		ごはん 焼き鳥風 アスパラとしめじの炒め物 卵の花 みそ汁 エネルギー477 kcal 食塩3.1 g	豆ごはん 鮭の照り焼き 小桜の炊き合わせ 菜の花ごま和え すまし汁 エネルギー510 kcal 食塩3.7 g	ハヤシライス フレッシュサラダ オレンジ 福神漬け エネルギー556 kcal 食塩3.2 g	ごはん さばの塩焼き れんこんの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁 エネルギー476 kcal 食塩3.5 g	ちゃんぽん麺 おにぎり えびしゅうまい 杏仁フルーツ エネルギー591 kcal 食塩2.4 g	ごはん 鶏肉のきのこソースかけ 大学いも オクラの磯和え みそ汁 エネルギー622 kcal 食塩3.1 g	ちらし寿司 冬瓜の枝豆あんかけ 赤だし バナナ エネルギー521 kcal 食塩4.2 g
夕食		ごはん 豚じゃが 卵豆腐のあんかけ なすの香味和え すまし汁 エネルギー564 kcal 食塩3.3 g	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き チンゲン菜の煮びたし 切干大根のサラダ みそ汁 エネルギー509 kcal 食塩3.1 g	ごはん 白身魚のバター焼き かぼちゃの甘煮 いんげんの辛子和え みそ汁 エネルギー463 kcal 食塩2.7 g	ごはん 豚肉の生姜焼き 高野の含め煮 小松菜のごま和え すまし汁 エネルギー566 kcal 食塩3.3 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 カリフラワーの甘酢和え みそ汁 エネルギー561 kcal 食塩3.5 g	ごはん 肉豆腐 ちくわといんげんの炒め物 春菊のなめたけ和え すまし汁 エネルギー561 kcal 食塩3.0 g	ごはん 鶏肉のごま焼き がんもの含め煮 白菜柚子風味和え みそ汁 エネルギー462 kcal 食塩3.1 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29年7月



# チャーム枚方山之上 週間献立表



		7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)
朝食	洋食	パン オムレツ スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳 エネルギー488 kcal 食塩1.9 g	パン ベーコンとしめじのソテー ツナとアスパラの和え物 洋ナシ缶 牛乳 エネルギー447 kcal 食塩2.3 g	パン ハムとほうれん草の炒め物 さつまいもサラダ ヨーグルト 牛乳 エネルギー518 kcal 食塩2.6 g	パン ウインナーとかぼちゃのコンソメ煮 ブロッコリーの辛子マヨ和え フルーツカクテル 牛乳 エネルギー467 kcal 食塩1.8 g	パン スナップエンドウの卵とじ 大根サラダ みかん缶 牛乳 エネルギー480 kcal 食塩2.1 g	パン ジャーマンポテト マカロニサラダ ぶどう缶 牛乳 エネルギー517 kcal 食塩1.4 g	パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ パイン缶 牛乳 エネルギー453 kcal 食塩1.4 g
	和食	ごはん オムレツ スパゲティサラダ 黄桃缶 みそ汁 牛乳 エネルギー539 kcal 食塩2.1 g	ごはん ベーコンとしめじのソテー ツナとアスパラの和え物 洋ナシ缶 みそ汁 牛乳 エネルギー514 kcal 食塩2.6 g	ごはん ハムとほうれん草の炒め物 さつまいもサラダ ヨーグルト みそ汁 牛乳 エネルギー569 kcal 食塩3.2 g	ごはん ウインナーとかぼちゃのコンソメ煮 ブロッコリーの辛子マヨ和え フルーツカクテル みそ汁 牛乳 エネルギー543 kcal 食塩2.2 g	ごはん スナップエンドウの卵とじ 大根サラダ みかん缶 みそ汁 牛乳 エネルギー443 kcal 食塩2.6 g	ごはん ジャーマンポテト マカロニサラダ ぶどう缶 みそ汁 牛乳 エネルギー534 kcal 食塩1.7 g	ごはん スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ パイン缶 みそ汁 牛乳 エネルギー524 kcal 食塩2.7 g
昼食		ごはん 豚肉のオイスター炒め 餃子 春菊のごま和え すまし汁 エネルギー477 kcal 食塩3.1 g	ごはん ポークビーンズ キャベツと厚揚げの煮物 菜の花のピーナッツ和え みそ汁 エネルギー569 kcal 食塩3.9 g	ごはん さばの甘辛煮 もやしのソテー 大根なます みそ汁 エネルギー486 kcal 食塩2.2 g	冷やし中華 おにぎり きんぴらごぼう キウイ エネルギー500 kcal 食塩2.2 g	ごはん たらの野菜あんかけ がんもの含め煮 小松菜海苔和え すまし汁 エネルギー435 kcal 食塩3.3 g	夏野菜カレー ブロッコリーのサラダ 福神漬け ミックスジュース エネルギー603 kcal 食塩3.2 g	ごはん さわらの塩焼き 里芋の昆布煮 きゅうりの生姜和え みそ汁 エネルギー437 kcal 食塩2.7 g
夕食		ごはん 赤魚の煮つけ 筍の山椒炒め ほうれん草のおかか和え みそ汁 エネルギー564 kcal 食塩3.3 g	ごはん 白身魚のピカタ ピーマンソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ エネルギー512 kcal 食塩3.2 g	ごはん マーボー豆腐 ビーフソテー 白菜のおかか和え 中華スープ エネルギー504 kcal 食塩3.0 g	ごはん 豚肉となすの味噌炒め じゃがいもの旨煮 冷奴 すまし汁 エネルギー570 kcal 食塩3.0 g	ごはん 和風ロールキャベツ れんこん五目煮 オクラのおかか和え みそ汁 エネルギー431 kcal 食塩3.9 g	ごはん 豚肉の香味焼き チンゲン菜の煮びたし もずく みそ汁 エネルギー455 kcal 食塩3.2 g	ごはん すきやき煮 大根のじゃこ和え ほうれん草お浸し みそ汁 エネルギー575 kcal 食塩3.1 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29年7月



# チャーム枚方山之上 週間献立表



		7月30日(日)	7月31日(月)					
朝食	洋食	パン ピーマンとウインナーのソテー ポテトサラダ りんご缶 牛乳 エネルギー461 kcal 食塩1.8 g	パン スナップエンドウのソテー コーンサラダ パイン缶 牛乳 エネルギー497 kcal 食塩1.9 g					
	和食	ごはん ピーマンとウインナーのソテー ポテトサラダ りんご缶 みそ汁 牛乳 エネルギー511 kcal 食塩2.0 g	ごはん スナップエンドウのソテー コーンサラダ パイン缶 みそ汁 牛乳 エネルギー514 kcal 食塩2.2 g					
昼食		ごはん エビフライ アスパラのソテー シーザーサラダ コーンスープ エネルギー617 kcal 食塩3.6 g	ごはん たらしょうゆバター焼き 五目豆 チンゲン菜のおかか和え みそ汁 エネルギー426 kcal 食塩3.2 g					
夕食		ごはん 鶏の照り焼き 卵の花の炒り煮 れんこんサラダ みそ汁 エネルギー586 kcal 食塩3.7 g	ごはん チンジャオロース 餃子 春雨の中華和え 中華スープ エネルギー509 kcal 食塩3.3 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。