

平成31年2月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/2/1~2019/2/2

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						[共通料理] ウィンナーとほうれん草のソテー インゲン豆のドレッシング和え 黄桃缶 牛乳	[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] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
						[A] エネルギー 372kcal 蛋白質 12.2g 脂質 13.9g 食塩 2.1g [B] エネルギー 445kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.5g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 444kcal 蛋白質 14.9g 脂質 19.2g 食塩 2.1g [B] エネルギー 521kcal 蛋白質 16.9g 脂質 12.7g 食塩 2.8g
昼食						米飯 八宝菜 シュウマイ キャベツと若布のポン酢和え 中華スープ	米飯 トマトポトフ 大根とツナのサラダ フルーツ 白身魚フライ
						エネルギー 520kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14g 食塩 3.7g	エネルギー 630kcal 蛋白質 25.6g 脂質 17.3g 食塩 3.2g
夕食						米飯 千草蒸し じゃが芋の煮っこがし 青梗菜の和え物 味噌汁	米飯 おろしチキン竜田 南瓜の含め煮 中華サラダ 味噌汁
						エネルギー 506kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.2g 食塩 3.2g	エネルギー 643kcal 蛋白質 18.5g 脂質 24.6g 食塩 2.5g

平成31年2月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/2/3～2019/2/9

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
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	[共通料理] ペーコンと豆のトマト煮 アスパラのサラダ フルーツ缶 牛乳	[共通料理] オムレツ ツナサラダ ヨーグルト 牛乳	[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	[共通料理] ウインナーと南瓜のコンソメ煮 ブロッコリーのピーナツ和え りんご缶 牛乳	[共通料理] 茄子とペーコンのステーキ マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	[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] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] レーズンドック [B] 米飯150g 味噌汁	[A] ミニストロベリーツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[A] チョコカスター [B] 米飯150g 味噌汁	[A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 406kcal 蛋白質 11.4g 脂質 22.1g 食塩 1.6g [B] エネルギー 442kcal 蛋白質 12.8g 脂質 10g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 409kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.3g 食塩 2.1g [B] エネルギー 482kcal 蛋白質 16.3g 脂質 11.9g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 481kcal 蛋白質 17.9g 脂質 20.1g 食塩 1.8g [B] エネルギー 540kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.6g 食塩 2.7g	[A] エネルギー 497kcal 蛋白質 11.8g 脂質 20.3g 食塩 1.4g [B] エネルギー 552kcal 蛋白質 12.5g 脂質 16.1g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 492kcal 蛋白質 15.2g 脂質 18.7g 食塩 2.1g [B] エネルギー 471kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 453kcal 蛋白質 11.7g 脂質 21.3g 食塩 2.1g [B] エネルギー 536kcal 蛋白質 13g 脂質 17.9g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 370kcal 蛋白質 10g 脂質 13.7g 食塩 2.1g [B] エネルギー 445kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.2g 食塩 3g
昼食	寿司飯 巻き寿司(3個) 稲荷寿司(2個) 漬物 五目煮豆 小松菜和え物 いわしのつみれ汁	ビビンバ丼 餃子 若布スープ フルーチェ	米飯 赤魚の生姜煮 ひじきの炒り煮 玉子豆腐 すまし汁	米飯 鶏天 金平ごぼう 小松菜の和え物 味噌汁	サンドイッチ 鶏唐揚げ ツナサラダ コーンポタージュ	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	米飯 鱈のフライ 里芋の味噌ダレ 青梗菜の胡麻和え すまし汁
	エネルギー 524kcal 蛋白質 21g 脂質 9.5g 食塩 3.9g	エネルギー 638kcal 蛋白質 18.3g 脂質 25.3g 食塩 3.2g	エネルギー 427kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7.8g 食塩 2.7g	エネルギー 581kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.9g 食塩 3.3g	エネルギー 950kcal 蛋白質 40.5g 脂質 51.5g 食塩 4.1g	エネルギー 529kcal 蛋白質 22.6g 脂質 14.5g 食塩 2.4g	エネルギー 615kcal 蛋白質 21.2g 脂質 21.3g 食塩 2.8g
夕食	米飯 豆腐の野菜あんかけ 青梗菜と炒り玉子のソテー さつま芋サラダ 味噌汁	米飯 鶏肉と白菜の旨煮 インゲンのピーナツ和え 味噌汁 漬物	パン ミートグラタン サラダ フルーツ スープ	米飯 メルサの焼物焼き 白菜の塩昆布和え ほうれん草の浸し 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ピーマンソテー 春菊の華風和え 中華スープ	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 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
	エネルギー 615kcal 蛋白質 19.3g 脂質 22.9g 食塩 2.9g	エネルギー 473kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.6g 食塩 3.3g	エネルギー 570kcal 蛋白質 18.6g 脂質 19.8g 食塩 4.4g	エネルギー 437kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.8g 食塩 2.7g	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.5g 食塩 3.9g	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.6g 食塩 2.9g	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.6g 食塩 2.9g

平成31年2月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/2/10～2019/2/16

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食	[共通料理] スクランブルエッグ ドレッシング和え みかん缶 牛乳	[共通料理] 三色ビーマンと卵のソテー スパゲティサラダ フルーツ缶 牛乳	[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	[共通料理] オムレツ かつおの和え物 パイン缶 牛乳	[共通料理] 茄子とベーコンのソテー いんげんのビーマンと和え りんご缶 牛乳	[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	[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] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] レーズンドック [B] 米飯150g 味噌汁	[A] 黒糖ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[A] あんぱん [B] 米飯150g 味噌汁	[A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 488kcal 蛋白質 19.5g 脂質 27g 食塩 1.7g [B] エネルギー 525kcal 蛋白質 21g 脂質 14.9g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 478kcal 蛋白質 13.4g 脂質 22.5g 食塩 2.1g [B] エネルギー 548kcal 蛋白質 14.2g 脂質 19g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 514kcal 蛋白質 17.8g 脂質 21.6g 食塩 1.7g [B] エネルギー 569kcal 蛋白質 18.9g 脂質 18g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 412kcal 蛋白質 15.8g 脂質 15.9g 食塩 1.7g [B] エネルギー 457kcal 蛋白質 16.3g 脂質 9.6g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 474kcal 蛋白質 15g 脂質 13.9g 食塩 1.4g [B] エネルギー 462kcal 蛋白質 12.8g 脂質 11.7g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 378kcal 蛋白質 12.8g 脂質 14g 食塩 2.1g [B] エネルギー 457kcal 蛋白質 14.6g 脂質 11.3g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 444kcal 蛋白質 14.9g 脂質 19.2g 食塩 2.1g [B] エネルギー 521kcal 蛋白質 17g 脂質 12.7g 食塩 2.8g
昼食	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 ごぼうと平天の炒め煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁	鶏五目ごはん かに玉うどん 大根と竹輪の煮物 フルーツ	米飯 ミンチカツ コールスローサラダ コンソメスープ ふりかけ	鶏そぼろ丼 胡瓜とわかめの酢味噌和え すまし汁 漬物	鮭ちらし 厚揚げのえびあんかけ 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
	エネルギー 571kcal 蛋白質 25.7g 脂質 18.6g 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 509kcal 蛋白質 21.5g 脂質 9.4g 食塩 5.1g	エネルギー 708kcal 蛋白質 21.8g 脂質 24.3g 食塩 2.8g	エネルギー 499kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14g 食塩 2.7g	エネルギー 533kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12.7g 食塩 5.4g	エネルギー 493kcal 蛋白質 24.9g 脂質 19.9g 食塩 3.8g
夕食	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 かつおの甘酢漬け すまし汁	米飯 牛肉とタケノコの炒め煮 キャベツの和風炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁	米飯 鯖の生姜煮 卵の花 しろなのおかか和え 味噌汁	米飯 家常豆腐 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 豚肉の野菜巻き 炒り豆腐 白菜のわさび和え 味噌汁	米飯 鱈の蒲焼き 高野豆腐卵とじ 蓮根の甘酢 味噌汁
	エネルギー 499kcal 蛋白質 17.8g 脂質 8.9g 食塩 2.5g	エネルギー 576kcal 蛋白質 22.7g 脂質 19.7g 食塩 2.2g	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.8g 食塩 2.7g	エネルギー 553kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.5g 食塩 2.7g	エネルギー 569kcal 蛋白質 18.5g 脂質 21.3g 食塩 3.8g	エネルギー 489kcal 蛋白質 25.4g 脂質 6.8g 食塩 3.1g	エネルギー 525kcal 蛋白質 25.8g 脂質 9.7g 食塩 2.8g

平成31年2月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/2/17～2019/2/23

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
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	[共通料理] 白菜コンソメ煮 コーンサラダ フルーツ缶 牛乳	[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	[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	[共通料理] ウインナーと野菜のスープ 煮 キャベツ和え物 りんご缶 牛乳	[共通料理] じゃが芋とピーマンのソテー 春雨サラダ 黄桃缶 牛乳	[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] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] レーズンドック [B] 米飯150g 味噌汁	[A] ショコラツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[A] ジャムパン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 406kcal 蛋白質 11.4g 脂質 22.1g 食塩 1.6g [B] エネルギー 464kcal 蛋白質 13.7g 脂質 12.3g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 400kcal 蛋白質 12.4g 脂質 16.4g 食塩 1.3g [B] エネルギー 468kcal 蛋白質 13.3g 脂質 12.9g 食塩 1.8g	[A] エネルギー 556kcal 蛋白質 19.8g 脂質 23.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 611kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20.3g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 469kcal 蛋白質 11.2g 脂質 23.9g 食塩 2.1g [B] エネルギー 507kcal 蛋白質 12.1g 脂質 15.8g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 441kcal 蛋白質 13.6g 脂質 11.3g 食塩 2.1g [B] エネルギー 452kcal 蛋白質 14.2g 脂質 9.3g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 462kcal 蛋白質 10.6g 脂質 20g 食塩 1.7g [B] エネルギー 531kcal 蛋白質 11.7g 脂質 16.6g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 387kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.6g 食塩 1.8g [B] エネルギー 458kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9g 食塩 2.5g
昼食	米飯 赤魚のおろし煮 きのこ豆腐 もやしの梅肉和え 味噌汁	吉野家風牛丼 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 しゅうまい ピーマンのナムル	米飯 めぬけの煮魚 レンコンの土佐煮 きのこわかめのホソ酢和え 味噌汁	米飯 鶏肉と南瓜のクリーム煮 ホリタンパゲッティ 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
	エネルギー 429kcal 蛋白質 21.7g 脂質 5.6g 食塩 2.8g	エネルギー 749kcal 蛋白質 21.3g 脂質 32.4g 食塩 3.8g	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 25.2g 脂質 14.5g 食塩 5.7g	エネルギー 478kcal 蛋白質 24.2g 脂質 7.6g 食塩 3.6g	エネルギー 712kcal 蛋白質 22.5g 脂質 22g 食塩 2.9g	エネルギー 576kcal 蛋白質 26.4g 脂質 14.2g 食塩 2.9g
夕食	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 鯖の竜田揚げ 大根のかにあんかけ 小松菜からし和え すまし汁	米飯 ピーマン肉詰め 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のソテー インゲンのツマヨリ 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
	エネルギー 522kcal 蛋白質 22.7g 脂質 9g 食塩 2.5g	エネルギー 596kcal 蛋白質 19.6g 脂質 25.6g 食塩 2.3g	エネルギー 620kcal 蛋白質 22.2g 脂質 21.8g 食塩 2.9g	エネルギー 452kcal 蛋白質 26.2g 脂質 4.8g 食塩 2.5g	エネルギー 576kcal 蛋白質 22.4g 脂質 21.6g 食塩 1.9g	エネルギー 428kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.1g 食塩 3.1g	エネルギー 445kcal 蛋白質 21.3g 脂質 7.1g 食塩 2.3g

平成31年2月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/2/24~2019/2/28

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金	土
朝食	[共通料理] ツキときのこのソテー スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	[共通料理] スクランブルエッグ アスパラのゴマ和え フルーツカクテル缶 牛乳	[共通料理] 大豆のチキンプチ煮 マカロニサラダ 牛乳 ヨーグルト	[共通料理] スタッフエントウのソテー ブロッコリーのチキンプチ パイン缶 牛乳	[共通料理] ペーコンと野菜のコンソメ煮 春雨サラダ みかん缶 牛乳		
	[A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[A] レーズンドック [B] 米飯150g 味噌汁	[A] 抹茶ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[A] はちみつブンブン [B] 米飯150g 味噌汁		
	[A] エネルギー 514kcal 蛋白質 13.5g 脂質 31.8g 食塩 1.9g [B] エネルギー 554kcal 蛋白質 15.4g 脂質 19.8g 食塩 3.1g	[A] エネルギー 411kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16.1g 食塩 1.8g [B] エネルギー 490kcal 蛋白質 17g 脂質 13.5g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 498kcal 蛋白質 16.1g 脂質 22g 食塩 2.3g [B] エネルギー 549kcal 蛋白質 17.2g 脂質 18.4g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 404kcal 蛋白質 12.1g 脂質 17.5g 食塩 1.5g [B] エネルギー 444kcal 蛋白質 13.3g 脂質 9.6g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 453kcal 蛋白質 10.5g 脂質 19.5g 食塩 1.8g [B] エネルギー 509kcal 蛋白質 12g 脂質 15.7g 食塩 2.5g		
昼食	米飯 ホキのムニエル ほうれん草ソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ポークカレー コールスロー 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 かき揚げうどん 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 白菜とりんごのチキンプチ すまし汁		
	エネルギー 501kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15g 食塩 1.8g	エネルギー 559kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15g 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 500kcal 蛋白質 12.2g 脂質 6.4g 食塩 6.1g	エネルギー 517kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11g 食塩 2.5g		
夕食	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 さつまいも甘煮 インゲンのヒレチキンプチ和え 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 豆腐ハンバーグのきのこおろし がんもの含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁		
	エネルギー 649kcal 蛋白質 24g 脂質 23.1g 食塩 3.7g	エネルギー 523kcal 蛋白質 21.9g 脂質 8.8g 食塩 2.6g	エネルギー 674kcal 蛋白質 19.5g 脂質 18.5g 食塩 3.4g	エネルギー 535kcal 蛋白質 20.2g 脂質 11.8g 食塩 2.8g	エネルギー 549kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.5g 食塩 3.6g		