

令和元年5月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/5/1~2019/5/4

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				[共通料理] ウィナーと野菜のスープ 煮 マカロニサラダ リンご缶 牛乳 [A] チョコカスター [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ス克蘭ブルエッグ カリフラワーの和え物 パイン缶 牛乳 [A] はちみつプリン [B] 米飯150g 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150g 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150g 味噌汁
				[A] エネルギー 608kcal 蛋白質 19.2g 脂質 29.3g 食塩 2.4g [B] エネルギー 588kcal 蛋白質 18.3g 脂質 20.6g 食塩 3.2g	[A] エネルギー 486kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19g 食塩 1.6g [B] エネルギー 538kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.2g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 493kcal 蛋白質 12.1g 脂質 21.8g 食塩 1.7g [B] エネルギー 585kcal 蛋白質 13.1g 脂質 18.3g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 413kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.4g 食塩 1.8g [B] エネルギー 484kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.8g 食塩 2.5g
昼食				赤飯 鯖の生姜焼き 三度豆のドレッシング和え 茄子山椒炒め 味噌汁 紅まんじゅう	米飯150g 豚肉のオイロ炒め 竹輪のカレー炒め キャベツとツナのサラダ 味噌汁	牛丼 含め煮 春菊となめこのおろし和え 味噌汁	菜飯おにぎり 肉うどん がんものみぞれ煮 キウイ
				エネルギー 608kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.6g 食塩 3.3g	エネルギー 554kcal 蛋白質 26.4g 脂質 15.2g 食塩 3.5g	エネルギー 445kcal 蛋白質 21.9g 脂質 5.4g 食塩 4.2g	エネルギー 593kcal 蛋白質 21.7g 脂質 13.1g 食塩 3.6g
夕食				米飯 豚カツのかき玉あんかけ 中華炒め ブロッコリーのマリネ 味噌汁	米飯150g 鱈のソテー梅ソース 高野豆腐のくず煮 もやしの和え物 すまし汁	米飯150g 鶏肉のねぎ味噌焼き れんこんの金平 湯葉と昆布の彩り和え すまし汁	米飯 サワラの西京焼き 炊き合わせ 春菊のおかか和え かき玉汁
				エネルギー 630kcal 蛋白質 22.1g 脂質 21.8g 食塩 3.6g	エネルギー 437kcal 蛋白質 23.7g 脂質 6.9g 食塩 2.3g	エネルギー 518kcal 蛋白質 19.1g	エネルギー 510kcal 蛋白質 25.5g

令和元年5月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/5/5～2019/5/11

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	[共通料理] けときのこのソテー スパゲティサラダ みかん缶 牛乳 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 大豆のケチャップ煮 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150g 味噌汁	[共通料理] ス克蘭ブルエッグ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [B] 鶏雑炊	[共通料理] スタッフエントウのソテー ブロッコリーのサラダ パイン缶 牛乳 [A] 抹茶ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ベーコンと野菜のコンソメ煮 春雨サラダ りんご缶 牛乳 [A] あんぱん [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 目玉焼き 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150g 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150g 味噌汁
	[A] エネルギー 545kcal 蛋白質 15g 脂質 33.6g 食塩 1.9g [B] エネルギー 582kcal 蛋白質 16.5g 脂質 21.5g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 417kcal 蛋白質 16.4g 脂質 15.6g 食塩 2.1g [B] エネルギー 487kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.1g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 561kcal 蛋白質 19.6g 脂質 26.3g 食塩 2g [B] エネルギー 645kcal 蛋白質 23.4g 脂質 25g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 435kcal 蛋白質 13.6g 脂質 19.3g 食塩 1.5g [B] エネルギー 477kcal 蛋白質 14.6g 脂質 11.3g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 551kcal 蛋白質 15.2g 脂質 19.7g 食塩 1.8g [B] エネルギー 547kcal 蛋白質 13.7g 脂質 18.2g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 422kcal 蛋白質 16.4g 脂質 16.4g 食塩 1.8g [B] エネルギー 501kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.8g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 454kcal 蛋白質 12.6g 脂質 21.1g 食塩 1.7g [B] エネルギー 531kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.6g 食塩 2.4g
昼食	豆ご飯 鶏肉のハーブキーマ炒め 里芋の煮ころがし もずく酢 味噌汁 柏まんじゅう	散らし寿司 白菜と平天の煮物 抹茶水ようかん 赤だし	米飯 豚肉と厚揚げの旨煮 蓮根と胡瓜のドレッシング和え 味噌汁 漬物	おにぎり お好み焼き 煮奴 フルーツ 味噌汁	木の葉丼 しろ菜の和え物 竹輪とインゲンの黒胡麻和え 味噌汁	米飯 鶏と大根の炒り煮 茄子とピーマンの味噌炒め カブツブツのドレ和え すまし汁	ポークカレー サラダ フルーツポンチ 漬物
	エネルギー 670kcal 蛋白質 23.8g 脂質 13g 食塩 3.4g	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.5g 脂質 7.6g 食塩 4.1g	エネルギー 488kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.5g 食塩 2.7g	エネルギー 497kcal 蛋白質 17.3g 脂質 19.8g 食塩 3.2g	エネルギー 488kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.4g 食塩 3.2g	エネルギー 528kcal 蛋白質 19g 脂質 16.2g 食塩 2.9g	エネルギー 652kcal 蛋白質 16.3g 脂質 22.3g 食塩 3.7g
夕食	米飯 鮭の唐揚げ甘酢ねぎだれ シュウマイ 春雨サラダ 中華スープ	米飯 肉豆腐 ひじき煮 しろなのボン酢和え なめこ汁	米飯 鶏つくね 小松菜の煮浸し キャベツサラダ 味噌汁	米飯 鯖の塩焼き 南瓜の煮物 きのこと菊菜の和え物 味噌汁	米飯 鶏のごま照り焼き 五目煮豆 スパゲティサラダ すまし汁	米飯 白身魚のバター醤油ムニエル ブロッコリーのオーロラサラダ 青梗菜のソテー コンソメスープ	米飯 鶏肉の山椒焼き ひじきの炒り煮 南瓜サラダ 味噌汁
	エネルギー 666kcal 蛋白質 21.8g 脂質 26.2g 食塩 3g	エネルギー 528kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.2g 食塩 2.6g	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.7g 食塩 2.5g	エネルギー 485kcal 蛋白質 21.4g 脂質 10.3g 食塩 3.2g	エネルギー 615kcal 蛋白質 28.2g 脂質 16.9g 食塩 2.6g	エネルギー 494kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.9g 食塩 2.6g	エネルギー 834kcal 蛋白質 22.6g 脂質 22.3g 食塩 3.7g

令和元年5月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/5/12～2019/5/18

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
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 牛乳 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 茄子とペーコンのソテー アスパラのサラダ 黄桃缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 仏とビーマンの炒め物 ツナサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドッグ [B] かに雑炊	[共通料理] オムレツ ブロッコリーのピーナツ和え パイン缶 牛乳 [A] ショコラツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ウインナーと南瓜のコンソメ煮 さつま芋サラダ りんご缶 牛乳 [A] あんぱん [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ペーコンと豆のトマト煮 マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳 [A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] じゃが芋のスープ煮 キャベツ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150g 味噌汁
	[A] エネルギー 453kcal 蛋白質 14.5g 脂質 25.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 504kcal 蛋白質 16.9g 脂質 15.5g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 422kcal 蛋白質 12.8g 脂質 17.7g 食塩 1.8g [B] エネルギー 492kcal 蛋白質 13.6g 脂質 14.2g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 487kcal 蛋白質 16.2g 脂質 21.3g 食塩 1.7g [B] エネルギー 554kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.3g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 461kcal 蛋白質 18g 脂質 19.8g 食塩 1.8g [B] エネルギー 517kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.2g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 633kcal 蛋白質 16.9g 脂質 21.2g 食塩 1.9g [B] エネルギー 628kcal 蛋白質 15.3g 脂質 19.1g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 494kcal 蛋白質 16.1g 脂質 21.6g 食塩 2.4g [B] エネルギー 565kcal 蛋白質 17.2g 脂質 18.2g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 406kcal 蛋白質 12g 脂質 15.6g 食塩 2.1g [B] エネルギー 480kcal 蛋白質 14.1g 脂質 9.1g 食塩 3g
昼食	米飯 ゆで豚のピリ辛味噌ダレ 卵の花 すまし汁 小松菜の胡麻和え	米飯 鮭の幽庵焼き 切干大根煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	米飯 鶏の唐揚げ 菜の花の辛子和え さつま芋金平 味噌汁	米飯 豚の生姜焼き 大根のあんかけ 青梗菜のお浸し 味噌汁	おにぎり 焼きそば カリフラワーのごま和え 味噌汁 フルーツ	米飯 ジャーマンオムレツ 野菜とじゃこの炒め物 白菜の和え物 すまし汁	カツ丼 豆腐のなめこおろしあん フルーツ 味噌汁
	エネルギー 560kcal 蛋白質 19.1g 脂質 20.8g 食塩 3.3g	エネルギー 447kcal 蛋白質 23.5g 脂質 6.7g 食塩 2.7g	エネルギー 610kcal 蛋白質 18.9g 脂質 20g 食塩 2.2g	エネルギー 483kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.3g 食塩 2.7g	エネルギー 613kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.6g 食塩 3.4g	エネルギー 508kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.9g 食塩 2.7g	エネルギー 630kcal 蛋白質 23g 脂質 19g 食塩 4.4g
夕食	米飯 五目玉子焼き 旨煮 味噌汁 漬物	米飯 牛肉のすき焼き風 だし巻き卵 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	米飯 ハンバーグ サラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 カレイの煮付け 炒り豆腐 酢の物 味噌汁	米飯 鶏肉と茄子のみぞれ煮 はんぺんの玉子とじ もやしのゆかり和え 味噌汁	米飯 鱈の南蛮漬け 里芋の田楽 ほうれん草の和え物 すまし汁	米飯 牛しぐれ煮 白菜の煮浸し もずく酢 すまし汁
	エネルギー 485kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.5g 食塩 3.2g	エネルギー 627kcal 蛋白質 23.8g 脂質 25.3g 食塩 3.4g	エネルギー 614kcal 蛋白質 25.2g 脂質 20.3g 食塩 2.8g	エネルギー 458kcal 蛋白質 24.2g 脂質 6.7g 食塩 3.1g	エネルギー 597kcal 蛋白質 23.5g 脂質 20.2g 食塩 4g	エネルギー 544kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.5g 食塩 2.9g	エネルギー 453kcal 蛋白質 16.4g 脂質 10.8g 食塩 1.8g

令和元年5月

チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/5/19～2019/5/25

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	[共通料理] ス克蘭ブルエッグ ツナサラダ みかん缶 牛乳 [A] クロワッサン [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 スパゲティサラダ フルーツ缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 茄子とベーコンのソテー ブロッコリーのピーナツ和え ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドッグ [B] 玉子雑炊	[共通料理] オムレツ カワチーの和え物 りんご缶 牛乳 [A] ストロベリーツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 三色ビーマンとツナのソテー 大豆サラダ パイン缶 牛乳 [A] あんぱん [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 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150g 味噌汁	[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] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁
	[A] エネルギー 540kcal 蛋白質 19.6g 脂質 31.9g 食塩 1.7g [B] エネルギー 592kcal 蛋白質 21.9g 脂質 21.5g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 531kcal 蛋白質 14.3g 脂質 24.5g 食塩 2.2g [B] エネルギー 598kcal 蛋白質 15.1g 脂質 21g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 489kcal 蛋白質 17.6g 脂質 20.6g 食塩 1.9g [B] エネルギー 574kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.6g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 432kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15g 食塩 1.7g [B] エネルギー 488kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.8g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 559kcal 蛋白質 20.8g 脂質 20.1g 食塩 1.3g [B] エネルギー 547kcal 蛋白質 18.6g 脂質 17.9g 食塩 2g	[A] エネルギー 403kcal 蛋白質 13.7g 脂質 15.7g 食塩 2.1g [B] エネルギー 476kcal 蛋白質 14.9g 脂質 12.3g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 475kcal 蛋白質 16.4g 脂質 21g 食塩 2.1g [B] エネルギー 552kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.5g 食塩 2.8g
昼食	米飯 酢鶏 ナムル 中華スープ 漬物	米飯 豚肉と厚揚げの玉子とじ 白花豆 キャベツのレモン和え 味噌汁	炊き込みごはん 山菜そば 野菜のかき揚げ フルーツ	パン ミートグラタン サラダ フルーツ スープ	米飯 鶏肉とさつま芋の炒り煮 あんかけ豆腐 ブロッコリーの青じそ和え 味噌汁	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 521kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.2g 食塩 3g	エネルギー 622kcal 蛋白質 24.8g 脂質 18.3g 食塩 2g	エネルギー 642kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.3g 食塩 5g	エネルギー 568kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.8g 食塩 4.4g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.1g 食塩 2.8g	エネルギー 520kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14g 食塩 3.7g	エネルギー 752kcal 蛋白質 24.5g 脂質 30g 食塩 3.2g
夕食	米飯 豚肉の芋煮風 ブロッコリーの胡麻和え 金平ごぼう すまし汁	米飯 白身魚の味噌焼き カリフラワーのドレ和え 三度豆のソテー すまし汁	米飯 鮭の照り焼き ピーマンの甘辛炒め 味噌汁 漬物	米飯 牛肉の焼肉風炒め 蓮根の炒り煮 小松菜の和え物 中華スープ	米飯 コロッケ なます 高野豆腐の含め煮 味噌汁	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 524kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.3g 食塩 3g	エネルギー 400kcal 蛋白質 18.2g 脂質 5.3g 食塩 2.9g	エネルギー 433kcal 蛋白質 21.7g 脂質 6.1g 食塩 3.3g	エネルギー 493kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.4g 食塩 2.9g	エネルギー 642kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.4g 食塩 2.8g	エネルギー 506kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.2g 食塩 3.2g	エネルギー 672kcal 蛋白質 22.4g 脂質 26.5g 食塩 2.9g

令和元年5月

チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/5/26～2019/5/31

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
朝食	[共通料理] ハムとビーマンのキャップ 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150g 味噌汁	[共通料理] ベーコンと豆のトマト煮 アスパラのサラダ 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] オムレツ ツナサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [B] 鮭雑炊	[共通料理] ハムとアスパラの炒め物 さつま芋サラダ パイン缶 牛乳 [A] 抹茶ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ウインナーと卵のソテー ブロッコリーのビーマン炒め りんご缶 牛乳 [A] チョコカスター [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 茄子とベーコンのソテー マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳 [A] イエローロール [B] 米飯150g 味噌汁	
	[A] エネルギー 437kcal 蛋白質 12.9g 脂質 23.9g 食塩 1.6g [B] エネルギー 473kcal 蛋白質 14.3g 脂質 11.8g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 440kcal 蛋白質 16.6g 脂質 17.1g 食塩 2.1g [B] エネルギー 513kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.7g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 512kcal 蛋白質 19.4g 脂質 21.9g 食塩 1.8g [B] エネルギー 595kcal 蛋白質 23.8g 脂質 20g 食塩 3.9g	[A] エネルギー 547kcal 蛋白質 13.1g 脂質 25.9g 食塩 1.5g [B] エネルギー 583kcal 蛋白質 14g 脂質 17.9g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 566kcal 蛋白質 19.7g 脂質 25.5g 食塩 2.2g [B] エネルギー 545kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.8g 食塩 2.9g	[A] エネルギー 484kcal 蛋白質 13.2g 脂質 23.1g 食塩 2.1g [B] エネルギー 567kcal 蛋白質 14.5g 脂質 19.7g 食塩 2.8g	
昼食	米飯 さわらの西京焼き 糸こんにゃくの甘辛炒め 酢の物 かき玉汁	ビビンバ丼 餃子 若布スープ フルーチェ	米飯 トンカツ 大根の煮物 青梗菜の海苔和え 味噌汁	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 チキンカツ ツナサラダ コンソメスープ	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	
	エネルギー 494kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.4g 食塩 2.9g	エネルギー 638kcal 蛋白質 18.3g 脂質 25.3g 食塩 3.2g	エネルギー 552kcal 蛋白質 15.8g 脂質 17.7g 食塩 3.3g	エネルギー 581kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.9g 食塩 3.3g	エネルギー 852kcal 蛋白質 29g 脂質 47.8g 食塩 3.6g	エネルギー 529kcal 蛋白質 22.6g 脂質 14.5g 食塩 2.4g	
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 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 漬物	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 白身魚の焼物 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 ビーフソテー 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	
	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 18.5g 脂質 11.6g 食塩 3.3g	エネルギー 427kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7.8g 食塩 2.7g	エネルギー 437kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.8g 食塩 2.7g	エネルギー 526kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.3g 食塩 3.9g	エネルギー 550kcal 蛋白質 22.7g 脂質 18.6g 食塩 2.9g	