

平成30年2月

チャーム枚方山之上 週間献立表

期間：2018/2/1~2018/2/3

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					[A] 黒糖パン [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] 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 インゲンのドレッシング和え 黄桃缶 牛乳	[A] クリームエスカルゴ [B] 米飯150g 味噌汁 [共通料理] オムレツ ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳
					[A] エネルギー 446kcal 食塩 2.1g 蛋白質 11.8g 脂質 18g [B] エネルギー 519kcal 食塩 2.5g 蛋白質 12.3g 脂質 15.7g	[A] エネルギー 383kcal 食塩 2g 蛋白質 12.6g 脂質 13.7g [B] エネルギー 439kcal 食塩 2.5g 蛋白質 13.4g 脂質 9.2g	[A] エネルギー 456kcal 食塩 1.7g 蛋白質 15.2g 脂質 20.1g [B] エネルギー 527kcal 食塩 2.4g 蛋白質 16.9g 脂質 13.5g
昼食					米飯150g 手作りお好み焼き 卵豆腐 味噌汁 ヨーグルト	米飯150g タラのムニエル じゃが芋コンソメ煮 大根サラダ ポタージュスープ	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
					エネルギー 584kcal 食塩 3.6g 蛋白質 18.6g 脂質 17.2g	エネルギー 537kcal 食塩 3.6g 蛋白質 23g 脂質 10.3g	エネルギー 524kcal 食塩 3.9g 蛋白質 21g 脂質 9.5g
夕食					米飯150g 鶏の天ぷら しろなの炒め物 春雨の酢の物 すまし汁	米飯150g 牛肉しぐれ煮 フグの菜と平天の炒め物 漬物 味噌汁	米飯150g 鶏肉のチーズ焼き さつま芋のきんぴら ほうれん草の生姜和え 春雨スープ
					エネルギー 569kcal 食塩 2g 蛋白質 19.9g 脂質 20.9g	エネルギー 476kcal 食塩 3.8g 蛋白質 18.3g 脂質 11.8g	エネルギー 561kcal 食塩 2.8g 蛋白質 20.5g 脂質 16.1g

平成30年2月

チャーム枚方山之上 週間献立表

期 間：2018/2/4~2018/2/10

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	[A] クロワッサン	[A] ロールパン	[A] レーズンドッグ	[A] 抹茶ツイスト	[A] 黒糖パン	[A] イエローロール	[A] クリームエスカルゴ
	[B] 米飯150g 味噌汁	[B] 米飯150g 味噌汁	[B] 米飯150g 味噌汁	[B] 米飯150g 味噌汁	[B] 米飯150g 味噌汁	[B] 米飯150g 味噌汁	[B] 米飯150g 味噌汁
	[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	[共通料理] ペーコンと豆のトマト煮 アスパラのサタケ フルーツカゲル缶 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] ハムとビーマンの炒め物 さつま芋サラダ パイ缶 牛乳	[共通料理] ウインナーと南瓜のコンソメ煮 ブロッコリーのビーマン炒め りんご缶 牛乳	[共通料理] 茄子とペーコンのソテー 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 白菜のドレッシング和え 洋梨缶 牛乳
	[A] エネルギー 434kcal 食塩 1.8g 蛋白質 13.5g 脂質 24.7g	[A] エネルギー 429kcal 食塩 2g 蛋白質 16.2g 脂質 16.5g	[A] エネルギー 487kcal 食塩 1.8g 蛋白質 18.4g 脂質 20.4g	[A] エネルギー 523kcal 食塩 1.5g 蛋白質 11.8g 脂質 24.6g	[A] エネルギー 403kcal 食塩 2.4g 蛋白質 14g 脂質 12.6g	[A] エネルギー 473kcal 食塩 2g 蛋白質 12.8g 脂質 22.5g	[A] エネルギー 377kcal 食塩 2.1g 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g
[B] エネルギー 470kcal 食塩 2.3g 蛋白質 14.9g 脂質 12.6g	[B] エネルギー 489kcal 食塩 2.7g 蛋白質 17.3g 脂質 12.1g	[B] エネルギー 546kcal 食塩 2.7g 蛋白質 19.8g 脂質 16.9g	[B] エネルギー 563kcal 食塩 2.1g 蛋白質 13g 脂質 16.7g	[B] エネルギー 487kcal 食塩 3g 蛋白質 15.4g 脂質 10.5g	[B] エネルギー 541kcal 食塩 2.7g 蛋白質 13.7g 脂質 18g	[B] エネルギー 452kcal 食塩 3g 蛋白質 13.1g 脂質 7.7g	
昼食	米飯150g 天ぷら 煮奴 胡瓜の酢の物 赤だし	米飯150g 鮭のタルタル焼き ジャーマンポテト 和風サラダ コンソメスープ	米飯150g 鶏肉のしそ炒め しろなのお浸し すまし汁 ヨーグルト	他人丼 がんもの含め煮 春菊となめこのおろし和え 味噌汁	米飯150g 豚肉のオイロ炒め 白菜と竹輪の煮物 ブロッコリーのマリネ 味噌汁	米飯150g 鯖の生姜焼き れんこんの酢の物 三度豆の胡麻和え 味噌汁	おにぎり オムそば 茄子山椒炒め 味噌汁
	エネルギー 457kcal 食塩 2.6g 蛋白質 14.8g 脂質 8.3g	エネルギー 542kcal 食塩 2.8g 蛋白質 22.2g 脂質 17.2g	エネルギー 464kcal 食塩 1.9g 蛋白質 17.7g 脂質 12.3g	エネルギー 595kcal 食塩 4g 蛋白質 33.1g 脂質 16.2g	エネルギー 534kcal 食塩 3.3g 蛋白質 22.4g 脂質 15.7g	エネルギー 572kcal 食塩 2.8g 蛋白質 19.7g 脂質 19.9g	エネルギー 701kcal 食塩 4.1g 蛋白質 19.3g 脂質 22.2g
	米飯150g 豚肉と厚揚げの山椒炒め 南瓜の煮付け 青梗菜の酢味噌和え すまし汁	米飯150g 鶏肉のカレー風味焼き 焼きビーフン オクラの胡麻和え 味噌汁	米飯150g カレイの煮付け 里芋のそぼろ煮 もやしの酢の物 味噌汁	米飯150g 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじき煮 春雨サラダ すまし汁	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 豚カツかき玉あん かっぱの中巻炒め キャベツとツナのサラダ ワカメスープ	米飯150g 肉豆腐 竹輪のカレー炒め しろなのポン酢和え なめこ汁
エネルギー 381kcal 食塩 2.2g 蛋白質 16.6g 脂質 11.4g	エネルギー 521kcal 食塩 3.1g 蛋白質 19.6g 脂質 14g	エネルギー 455kcal 食塩 3.3g 蛋白質 24g 脂質 4.1g	エネルギー 504kcal 食塩 3g 蛋白質 18.8g 脂質 13.8g	エネルギー 440kcal 食塩 2.2g 蛋白質 23.1g 脂質 7.5g	エネルギー 658kcal 食塩 3.5g 蛋白質 23.7g 脂質 26.8g	エネルギー 519kcal 食塩 2.7g 蛋白質 22.5g 脂質 13.3g	

平成30年2月

チャーム枚方山之上 週間献立表

期 間：2018/2/11～2018/2/17

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食	[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] レーズンドッグ [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] 黒糖パン [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
	[共通料理] スクランブルエッグ ツナサラダ みかん缶 牛乳 [A] エネルギー 516kcal 食塩 1.7g 蛋白質 18.6g 脂質 30.4g [B] エネルギー 554kcal 食塩 2.2g 蛋白質 20.3g 脂質 18.4g	[共通料理] 茄子とパセリのソテー スパゲティサラダ フルーツ缶 牛乳 [A] エネルギー 500kcal 食塩 1.8g 蛋白質 13.4g 脂質 24.7g [B] エネルギー 569kcal 食塩 2.3g 蛋白質 14.9g 脂質 21.8g	[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 [A] エネルギー 493kcal 食塩 1.9g 蛋白質 17.4g 脂質 19.7g [B] エネルギー 554kcal 食塩 2.4g 蛋白質 18.5g 脂質 17g	[共通料理] オムレツ カブの和え物 パイ缶 牛乳 [A] エネルギー 403kcal 食塩 1.7g 蛋白質 16.1g 脂質 13.5g [B] エネルギー 461kcal 食塩 2.5g 蛋白質 17.2g 脂質 9.4g	[共通料理] 三色ビーツのソテー ブロッコリーのソテー りんご缶 牛乳 [A] エネルギー 393kcal 食塩 1.9g 蛋白質 14.6g 脂質 13.3g [B] エネルギー 467kcal 食塩 2.3g 蛋白質 15.3g 脂質 11.1g	[共通料理] ウインナーとほうれん草のソテー アスパラのソテー 黄桃缶 牛乳 [A] エネルギー 401kcal 食塩 2g 蛋白質 13.7g 脂質 15.4g [B] エネルギー 452kcal 食塩 2.6g 蛋白質 14.4g 脂質 10.8g	[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] エネルギー 451kcal 食塩 2.1g 蛋白質 15.6g 脂質 19.6g [B] エネルギー 528kcal 食塩 2.8g 蛋白質 17.6g 脂質 13.1g
	米飯150g 鶏肉のハーブ炒め 里芋の煮ころがし もずく酢 味噌汁 エネルギー 531kcal 食塩 2.9g 蛋白質 20g 脂質 12g	米飯150g 鮭の塩焼き だし巻き卵 キャベツゆかり和え 味噌汁 エネルギー 447kcal 食塩 3.1g 蛋白質 25.1g 脂質 9.3g	米飯150g 豚肉と大根の中華煮 豆腐の肉味噌かけ 白菜の梅和え すまし汁 エネルギー 546kcal 食塩 3.2g 蛋白質 22.8g 脂質 20g	牛丼 キャベツの煮浸し ヨーグルト かき玉汁 エネルギー 461kcal 食塩 3.1g 蛋白質 24g 脂質 6.7g	米飯150g クリームコロッケ ポテトサラダ キャベツのカレー煮 コンソメスープ エネルギー 536kcal 食塩 2.3g 蛋白質 11.6g 脂質 17g	米飯150g チキン南蛮 チンゲン菜のツナ和え レンコン炒め煮 すまし汁 エネルギー 608kcal 食塩 2.1g 蛋白質 23.8g 脂質 22.1g	米飯150g 赤魚の味噌漬け焼き もやし和え物 炊き合わせ すまし汁 エネルギー 435kcal 食塩 2.9g 蛋白質 22.4g 脂質 7.5g
米飯150g 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 497kcal 食塩 2.3g 蛋白質 25.7g 脂質 12.1g	米飯150g 肉団子と大根の含め煮 さつまいも甘煮 胡瓜の甘酢和え すまし汁 エネルギー 593kcal 食塩 2.4g 蛋白質 19.4g 脂質 12g	米飯150g タラの有馬焼き 茄子の煮浸し ブロッコリーサラダ 味噌汁 エネルギー 441kcal 食塩 2.9g 蛋白質 20.3g 脂質 8.7g	米飯150g ほきのねぎ焼き 南瓜の煮物 オクラのボン酢和え 味噌汁 エネルギー 415kcal 食塩 3.2g 蛋白質 19.4g 脂質 3.1g	米飯150g 鶏肉のおろし焼き 中華風ソテー 白菜の甘酢 味噌汁 エネルギー 494kcal 食塩 3.4g 蛋白質 22.4g 脂質 10.8g	米飯150g あじの蒲焼き 小松菜の土佐和え かぼちゃの煮物 味噌汁 エネルギー 463kcal 食塩 3.1g 蛋白質 21.7g 脂質 6.4g	米飯150g 揚げ出し豆腐野菜かけ カブの華風和え チンゲン菜のソテー 中華スープ エネルギー 586kcal 食塩 2.9g 蛋白質 19.4g 脂質 20.5g	

平成30年2月

チャーム枚方山之上 週間献立表

期 間：2018/2/18～2018/2/24

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	[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] レーズンドッグ [B] 米飯150g 味噌汁	[A] ショコラツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[A] 黒糖パン [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
	[共通料理] ハムとピーマンのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ みかん缶 牛乳 [A] エネルギー 411kcal 食塩 1.6g 蛋白質 11.8g 脂質 22.5g [B] エネルギー 448kcal 食塩 2.2g 蛋白質 13.3g 脂質 10.4g	[共通料理] 白菜コンソメ煮 コーンサラダ フルーツ缶 牛乳 [A] エネルギー 423kcal 食塩 1.2g 蛋白質 13.3g 脂質 17.8g [B] エネルギー 476kcal 食塩 1.7g 蛋白質 13.7g 脂質 13.2g	[共通料理] スクランブルエッグ パンピキンサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] エネルギー 563kcal 食塩 1.8g 蛋白質 20.3g 脂質 24.2g [B] エネルギー 619kcal 食塩 2.3g 蛋白質 21.6g 脂質 20.7g	[共通料理] 茄子とハムのケチャップ煮 マカロニサラダ パイ缶 牛乳 [A] エネルギー 475kcal 食塩 2.1g 蛋白質 11.8g 脂質 24.3g [B] エネルギー 531kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.2g 脂質 17.7g	[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 [A] エネルギー 385kcal 食塩 2.4g 蛋白質 13.9g 脂質 11.8g [B] エネルギー 456kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.5g 脂質 9.5g	[共通料理] じゃが芋とベーコンのソテー スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳 [A] エネルギー 503kcal 食塩 2g 蛋白質 13.5g 脂質 22.3g [B] エネルギー 557kcal 食塩 2.5g 蛋白質 14.2g 脂質 17.8g	[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] エネルギー 393kcal 食塩 1.8g 蛋白質 15g 脂質 15.9g [B] エネルギー 468kcal 食塩 2.6g 蛋白質 16.8g 脂質 9.3g
昼食	米飯150g 豆腐の柳川煮 インゲンソテー 茄子のしょうが和え 味噌汁	おにぎり 塩ラーメン 酢の物 春巻き	米飯150g 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 白菜の錦糸和え すまし汁	米飯150g ハヤシライス 野菜サラダ フルーツ	米飯150g 鶏肉のガーリックマヨ焼き 茄子の煮浸し カリフラワーのごま和え 味噌汁	チキンライス コロケ フルーツ コンソメスープ	米飯150g ジャージャン豆腐 小松菜のお浸し 三度豆のピーナツ和え 味噌汁
	エネルギー 536kcal 食塩 2.5g 蛋白質 19g 脂質 17.6g	エネルギー 559kcal 食塩 4.9g 蛋白質 14.7g 脂質 17.5g	エネルギー 481kcal 食塩 2.2g 蛋白質 21.6g 脂質 11.4g	エネルギー 591kcal 食塩 2.4g 蛋白質 18.5g 脂質 17g	エネルギー 518kcal 食塩 2.1g 蛋白質 22.3g 脂質 15.8g	エネルギー 568kcal 食塩 3.5g 蛋白質 19g 脂質 11.6g	エネルギー 552kcal 食塩 3g 蛋白質 18.9g 脂質 19.2g
夕食	米飯150g 魚のパン粉焼き 大根サラダ オクラのお浸し 味噌汁	米飯150g 和風ロールキャベツ じゃが芋チーズ炒め ブロッコリーごま和え 味噌汁	米飯150g サワラの照り焼き ジャガイモ旨煮 おろし和え 味噌汁	米飯150g 白身魚の煮付け シュウマイ 小松菜海苔和え 味噌汁	米飯150g 魚の揚げ煮 とろろ汁 南瓜サラダ すまし汁	米飯150g 豚肉の味噌焼き ブロッコリーの和え物 中華風炒め すまし汁	米飯150g 和風煮込みハンバーグ 白菜の甘酢 アスパラのソテー コンソメスープ
	エネルギー 476kcal 食塩 3.2g 蛋白質 22.2g 脂質 6.9g	エネルギー 490kcal 食塩 3.1g 蛋白質 18.1g 脂質 11g	エネルギー 469kcal 食塩 3.1g 蛋白質 20.6g 脂質 8g	エネルギー 477kcal 食塩 3.7g 蛋白質 24.8g 脂質 7.9g	エネルギー 494kcal 食塩 2.5g 蛋白質 18.2g 脂質 10g	エネルギー 465kcal 食塩 3.3g 蛋白質 23.6g 脂質 8.8g	エネルギー 538kcal 食塩 2.9g 蛋白質 16.7g 脂質 14.9g

平成30年2月

チャーム枚方山之上 週間献立表

期間：2018/2/25～2018/2/28

	日 25	月 26	火 27	水 28	木	金	土
朝食	[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] レーズンドッグ [B] 米飯150g 味噌汁	[A] 抹茶ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁			
	[共通料理] つときのこのソテー 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 フルーツカテル缶 牛乳	[共通料理] 大豆のチリソース煮 マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	[共通料理] スタッフエントウのソテー ブロッコリーのチリソース パイン缶 牛乳			
	[A] エネルギー 520kcal 食塩 1.9g 蛋白質 14g 脂質 32.1g [B] エネルギー 572kcal 食塩 2.4g 蛋白質 16.3g 脂質 21.7g	[A] エネルギー 435kcal 食塩 1.7g 蛋白質 17g 脂質 17.5g [B] エネルギー 486kcal 食塩 2.2g 蛋白質 17.4g 脂質 12.9g	[A] エネルギー 503kcal 食塩 2.3g 蛋白質 16.5g 脂質 22.4g [B] エネルギー 565kcal 食塩 2.8g 蛋白質 17.5g 脂質 19.7g	[A] エネルギー 408kcal 食塩 1.5g 蛋白質 12.3g 脂質 17.8g [B] エネルギー 445kcal 食塩 2.1g 蛋白質 13.2g 脂質 9.8g			
昼食	米飯150g 焼き鳥風 若布の酢の物 ジャガイモのくず煮 味噌汁	米飯150g カレーライス ツナサラダ フルーツヨーグルト 漬物（福神漬）	菜飯 山菜そば 豆腐の肉味噌かけ フルーツ	米飯150g ミンチカツ 南瓜のクリーム煮 コールスロー コンソメスープ			
	エネルギー 581kcal 食塩 3.5g 蛋白質 22.2g 脂質 18.2g	エネルギー 559kcal 食塩 3.3g 蛋白質 17g 脂質 13.2g	エネルギー 450kcal 食塩 3.9g 蛋白質 16.3g 脂質 5.6g	エネルギー 703kcal 食塩 3.8g 蛋白質 18.6g 脂質 23.7g			
夕食	米飯150g 炊き合わせ オクラののり和え 中華サラダ すまし汁	米飯150g 白身魚のタルタル焼き 白菜の柚子煮 ゼリー 味噌汁	米飯150g チンジャオロース 青梗菜のオイスター炒め カリフラワーのピーナツ和え 中華スープ	米飯150g サバの味噌煮 卵の花 胡瓜の甘酢生姜和え すまし汁			
	エネルギー 389kcal 食塩 2.2g 蛋白質 9.6g 脂質 3.7g	エネルギー 489kcal 食塩 2.1g 蛋白質 18.7g 脂質 8.7g	エネルギー 519kcal 食塩 3g 蛋白質 20.3g 脂質 15.2g	エネルギー 559kcal 食塩 2.8g 蛋白質 19.8g 脂質 20.4g			