

平成30年7月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/7/1~2018/7/7

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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 ] 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	[ 共通料理 ] 茄子とペーコンのソテー スパゲティサラダ フルーツカテル缶 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 カワワの和え物 パイ缶 牛乳	[ 共通料理 ] 三色ビーマンとツナのソテー 三度豆のビーマンと和え 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] 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 553kcal 食塩 2.3g 蛋白質 20.1g 脂質 18.3g	[A] エネルギー 503kcal 食塩 1.8g 蛋白質 13.2g 脂質 25g [B] エネルギー 556kcal 食塩 2.3g 蛋白質 13.6g 脂質 20.4g	[A] エネルギー 513kcal 食塩 1.7g 蛋白質 17.5g 脂質 21.7g [B] エネルギー 567kcal 食塩 2.3g 蛋白質 18.6g 脂質 18.1g	[A] エネルギー 421kcal 食塩 1.8g 蛋白質 16g 脂質 17.4g [B] エネルギー 463kcal 食塩 2.4g 蛋白質 16.8g 脂質 9.9g	[A] エネルギー 211kcal 食塩 1.3g 蛋白質 9.1g 脂質 9.8g [B] エネルギー 463kcal 食塩 2.3g 蛋白質 14.3g 脂質 10.9g	[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 463kcal 食塩 2.5g 蛋白質 15.1g 脂質 11.6g	[A] エネルギー 447kcal 食塩 2.1g 蛋白質 14.8g 脂質 20.1g [B] エネルギー 524kcal 食塩 2.8g 蛋白質 16.9g 脂質 13.6g
昼食	米飯150g カレーの生姜煮 ジャガイモソテー もずく酢 味噌汁	米飯 鶏肉のさっぱり煮 卵の花 ほうれん草の菜種和え 味噌汁	鶏五目ごはん きつねうどん 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	きじ焼き丼 胡瓜とわかめの酢味噌和え すまし汁 漬物	鮭ちらし 厚揚げのそぼろあんかけ 赤だし フルーツ	米飯 七塔そうめん ブロッコリーの和風サラダ 冷奴
	エネルギー 431kcal 食塩 2.8g 蛋白質 20.5g 脂質 5g	エネルギー 513kcal 食塩 3.2g 蛋白質 21.9g 脂質 13.4g	エネルギー 445kcal 食塩 5.2g 蛋白質 15.4g 脂質 6.4g	エネルギー 712kcal 食塩 2.6g 蛋白質 22.2g 脂質 24.5g	エネルギー 376kcal 食塩 2.9g 蛋白質 9.7g 脂質 4.5g	エネルギー 490kcal 食塩 4.2g 蛋白質 17.1g 脂質 11g	エネルギー 486kcal 食塩 5.8g 蛋白質 21g 脂質 8.6g
夕食	米飯150g 鶏肉の山椒焼き ナムル オクラとわかめのドレ和え 味噌汁	米飯 エビフライ チンゲン菜オイスター炒め カワワの甘酢漬け 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 ごぼうと平天の炒め煮 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 蓮根の甘酢 味噌汁	米飯 鱈の蒲焼き 南瓜の煮付け 白菜のわさび和え 味噌汁
	エネルギー 503kcal 食塩 2.9g 蛋白質 18.9g 脂質 17.1g	エネルギー 574kcal 食塩 2.2g 蛋白質 22.5g 脂質 19.7g	エネルギー 513kcal 食塩 2.7g 蛋白質 19.1g 脂質 16.8g	エネルギー 557kcal 食塩 2.9g 蛋白質 20.2g 脂質 19.5g	エネルギー 564kcal 食塩 3.8g 蛋白質 18.4g 脂質 21.3g	エネルギー 528kcal 食塩 3g 蛋白質 26.3g 脂質 7.9g	エネルギー 456kcal 食塩 2.8g 蛋白質 21.2g 脂質 6.1g

平成30年7月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/7/8~2018/7/14

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
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 ] レーズンドック [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ A ] 抹茶ツイスト [ 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	米飯150g [ A ] クリームエスカルゴ [ B ] 味噌汁
	[ 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 フルーツカテル缶 牛乳	[ 共通料理 ] 茄子とハムのキャップ煮 パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳	[ 共通料理 ] スクランブルエッグ マカロニサラダ パイ缶 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] エネルギー 410kcal 食塩 1.6g 蛋白質 11.6g 脂質 22.4g [B] エネルギー 468kcal 食塩 2.1g 蛋白質 13.9g 脂質 12.6g	[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 474kcal 食塩 1.8g 蛋白質 13.8g 脂質 13.2g	[A] エネルギー 496kcal 食塩 2g 蛋白質 14.4g 脂質 19.8g [B] エネルギー 567kcal 食塩 2.7g 蛋白質 17.1g 脂質 17.7g	[A] エネルギー 543kcal 食塩 1.9g 蛋白質 17.5g 脂質 28.5g [B] エネルギー 580kcal 食塩 2.6g 蛋白質 18.5g 脂質 20.5g	[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 458kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.6g 脂質 9.5g	[A] エネルギー 485kcal 食塩 1.6g 蛋白質 11.5g 脂質 21.5g [B] エネルギー 537kcal 食塩 2.1g 蛋白質 12.2g 脂質 17g	[A] エネルギー 626kcal 食塩 1.8g 蛋白質 19g 脂質 16.5g [B] エネルギー 464kcal 食塩 2.5g 蛋白質 16.7g 脂質 9.3g
昼食	米飯 赤魚のおろし煮 茄子とピーマンの炒め物 もやしの梅肉和え 味噌汁	牛すき丼 さつまいもの天ぷら 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 味噌ラーメン しゅうまい	米飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 ポークリゾット 南瓜サラダ フルーツポンチ	米飯 めめけの煮魚 たけのこの土佐煮 きのこわかめのホーン酢和え 味噌汁	米飯 肉豆腐 里芋の鶏そぼろあん 青梗菜のお浸し 味噌汁
	エネルギー 440kcal 食塩 2.7g 蛋白質 18.6g 脂質 6.4g	エネルギー 648kcal 食塩 2.8g 蛋白質 15.6g 脂質 25.1g	エネルギー 456kcal 食塩 2.5g 蛋白質 21.9g 脂質 9.5g	エネルギー 552kcal 食塩 6.1g 蛋白質 24g 脂質 13g	エネルギー 651kcal 食塩 2.7g 蛋白質 21.3g 脂質 16.5g	エネルギー 459kcal 食塩 3.6g 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g	エネルギー 567kcal 食塩 2.7g 蛋白質 26g 脂質 14.3g
夕食	米飯 和風ポークソテー 高野豆腐卵とじ 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 茄子の田楽 ささみと胡瓜の胡麻和え すまし汁	米飯 かに玉風 ほうれん草のナムル 中華スープ 漬物	米飯 ポークチャップ ブロッコリーとコーンのソテー インゲン豆のソテー コンソメスープ	米飯 鶏の葱味噌焼き 白菜の煮浸し 大根なます すまし汁
	エネルギー 566kcal 食塩 2.6g 蛋白質 27.4g 脂質 12.7g	エネルギー 596kcal 食塩 2.3g 蛋白質 19.4g 脂質 25.5g	エネルギー 629kcal 食塩 2.9g 蛋白質 22.6g 脂質 21.8g	エネルギー 441kcal 食塩 2.5g 蛋白質 25.5g 脂質 6.9g	エネルギー 428kcal 食塩 3.1g 蛋白質 17.2g 脂質 11.1g	エネルギー 573kcal 食塩 1.8g 蛋白質 22g 脂質 21.5g	エネルギー 446kcal 食塩 2.3g 蛋白質 20.9g 脂質 7.1g

平成30年7月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2018/7/15～2018/7/21

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
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	ヨーグルト レーズンドック [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ B ] ミニ黒糖ツイスト 米飯150g 味噌汁	[ A ] 黒糖ロール [ 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 ] 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 牛乳 [ A ]	[ 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	[ 共通料理 ] ベコンと野菜のコンソメ煮 春雨サラダ りんご缶 牛乳	[ 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	[ 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 520kcal 食塩 1.9g 蛋白質 14g 脂質 32.1g [B] エネルギー 560kcal 食塩 3.1g 蛋白質 15.9g 脂質 20.1g	[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 497kcal 食塩 2.2g 蛋白質 17.5g 脂質 13.8g	[A] エネルギー 504kcal 食塩 2.3g 蛋白質 16.6g 脂質 22.4g [B] エネルギー 510kcal 食塩 2.7g 蛋白質 15.9g 脂質 17.2g	[B] エネルギー 662kcal 食塩 2.4g 蛋白質 18.1g 脂質 17.9g	[A] エネルギー 440kcal 食塩 2.1g 蛋白質 11.2g 脂質 18.3g [B] エネルギー 518kcal 食塩 2.5g 蛋白質 12.2g 脂質 16.1g	[A] エネルギー 381kcal 食塩 2g 蛋白質 12.3g 脂質 13.5g [B] エネルギー 433kcal 食塩 2.5g 蛋白質 12.8g 脂質 8.9g	[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 528kcal 食塩 2.4g 蛋白質 17.1g 脂質 13.5g
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	チキンカレー コールスロー フルーツヨーグルト 漬物（福神漬）	米飯 赤魚の煮付け 厚揚げ生姜醤油かけ しろなの和え物 すまし汁	菜飯 かき玉あんかけうどん がんもの含め煮 漬物	米飯 ゆで豚の香味ソース じゃが芋の煮ころがし 白菜とりんごのチリソース すまし汁	親子丼 胡瓜の酢の物 すまし汁 漬物	米飯 メルサの甘酢あん 麻婆春雨 中華風大根サラダ スープ
	エネルギー 501kcal 食塩 1.8g 蛋白質 17.8g 脂質 15g	エネルギー 548kcal 食塩 3.2g 蛋白質 17.4g 脂質 15.2g	エネルギー 450kcal 食塩 2.6g 蛋白質 24.7g 脂質 9.4g	エネルギー 438kcal 食塩 5.7g 蛋白質 15.5g 脂質 8.3g	エネルギー 517kcal 食塩 2.5g 蛋白質 21.4g 脂質 11g	エネルギー 439kcal 食塩 2.7g 蛋白質 22g 脂質 7.9g	エネルギー 552kcal 食塩 3.6g 蛋白質 19.2g 脂質 14.3g
夕食	米飯 かつとじ 冷奴 味噌汁 漬物	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいも甘煮 インゲンのピーマン和え すまし汁	米飯 里芋コロッケ 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 竹の子ピリ辛炒め ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	米飯 シーフードグラタン サラダ コンソメスープ フルーツ	米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 高野豆腐卵とじ とろろ汁 味噌汁
	エネルギー 657kcal 食塩 3.7g 蛋白質 33.1g 脂質 21.1g	エネルギー 523kcal 食塩 2.6g 蛋白質 21.9g 脂質 8.8g	エネルギー 619kcal 食塩 3.2g 蛋白質 15.8g 脂質 14.3g	エネルギー 496kcal 食塩 2.8g 蛋白質 23.4g 脂質 6.2g	エネルギー 521kcal 食塩 3.3g 蛋白質 18.7g 脂質 13.2g	エネルギー 566kcal 食塩 2.9g 蛋白質 18.1g 脂質 15.3g	エネルギー 653kcal 食塩 2.9g 蛋白質 21.6g 脂質 23.5g

平成30年7月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2018/7/22~2018/7/28

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	[ A ] クロワッサン [ B ] 味噌汁 米飯150g	[ 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 ] 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 ] 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 ] 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 ] 茄子とハムのケチャップ煮 マカロニサラダ パイ缶 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 ] じゃが芋とベーコンのソテー スパゲティサラダ 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] エネルギー 434kcal 食塩 1.8g 蛋白質 13.5g 脂質 24.7g [B] エネルギー 480kcal 食塩 2.3g 蛋白質 15g 脂質 12.6g	[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 483kcal 食塩 1.7g 蛋白質 14.4g 脂質 14g	[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 628kcal 食塩 2.6g 蛋白質 21.7g 脂質 20.7g	[A] エネルギー 457kcal 食塩 2g 蛋白質 11.8g 脂質 20.3g [B] エネルギー 512kcal 食塩 2.7g 蛋白質 12.4g 脂質 16.1g	[A] エネルギー 385kcal 食塩 2.4g 蛋白質 13.6g 脂質 11.7g [B] エネルギー 463kcal 食塩 2.8g 蛋白質 14.1g 脂質 10g	[A] エネルギー 506kcal 食塩 2g 蛋白質 13.3g 脂質 22.6g [B] エネルギー 556kcal 食塩 2.6g 蛋白質 13.8g 脂質 18g	[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 470kcal 食塩 2.5g 蛋白質 17g 脂質 9.4g
昼食	米飯 豚大根の味噌煮 卵焼き 青梗菜の辛子和え すまし汁	米飯 ホキのフライ ひじき煮 もやしのゆかり和え すまし汁	米飯 鱈の柚香焼き きんぴらごぼう 卵豆腐 すまし汁	米飯 蒸し鶏ハンバーグ-風 炒り卵と春雨の炒め物 青梗菜のナムル 中華スープ	鶏五目ご飯 にゅうめん 大根煮物 フルーツ	米飯 揚げ魚の生姜あんかけ 蓮根の土佐煮 なめ茸おろし 味噌汁	オムライス コンソメ煮 ポタージュスープ フルーツ
	エネルギー 518kcal 食塩 3.2g 蛋白質 21.1g 脂質 17.3g	エネルギー 570kcal 食塩 2.8g 蛋白質 21g 脂質 20.4g	エネルギー 436kcal 食塩 2.4g 蛋白質 20.8g 脂質 8.4g	エネルギー 443kcal 食塩 2.9g 蛋白質 23.2g 脂質 7.2g	エネルギー 628kcal 食塩 6.4g 蛋白質 20.7g 脂質 5.5g	エネルギー 496kcal 食塩 2.8g 蛋白質 17.8g 脂質 9.3g	エネルギー 541kcal 食塩 3.7g 蛋白質 18.1g 脂質 12.2g
夕食	米飯 鱈の利休焼き 金時豆 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	米飯 キノコのトマト煮込み ブロッコリーのマヨネーズ コンソメスープ フルーツ	米飯 ねぎ玉そぼろあん 茄子の揚げ浸し 大根のなます 味噌汁	米飯 牛しぐれ煮 じゃこピーマン 豆腐サラダ 味噌汁	米飯 豚肉の蒲焼き 小松菜の煮浸し カリフラワーの胡麻和え 味噌汁	米飯 鶏の香味味噌炒め 南瓜の煮物 キャベツのゆず和え すまし汁	米飯 赤魚の漬け焼き はんぺんの二色揚げ ほうれん草の土佐和え 味噌汁
	エネルギー 499kcal 食塩 2.3g 蛋白質 22.4g 脂質 8.5g	エネルギー 601kcal 食塩 2.2g 蛋白質 24.2g 脂質 15g	エネルギー 510kcal 食塩 3.1g 蛋白質 20.7g 脂質 14.3g	エネルギー 528kcal 食塩 3.4g 蛋白質 21.9g 脂質 13.3g	エネルギー 505kcal 食塩 2.6g 蛋白質 22.6g 脂質 13.8g	エネルギー 420kcal 食塩 2g 蛋白質 21g 脂質 4.9g	エネルギー 517kcal 食塩 3.3g 蛋白質 23.2g 脂質 12.1g

平成30年7月

# チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2018/7/29～2018/7/31

	日 29	月 30	火 31	水	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				
	[ 共通料理 ] つときのこのソテー マカロニサラダ 牛乳 みかん缶	[ 共通料理 ] 茄子とペパコンのソテー 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				
	[A] エネルギー 487kcal 食塩 1.9g 蛋白質 13.3g 脂質 30.1g [B] エネルギー 523kcal 食塩 2.5g 蛋白質 14.8g 脂質 18g	[A] エネルギー 503kcal 食塩 1.8g 蛋白質 13.2g 脂質 25g [B] エネルギー 573kcal 食塩 2.3g 蛋白質 14.6g 脂質 22.1g	[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 555kcal 食塩 2.4g 蛋白質 18.4g 脂質 17g				
	米飯 鱈の西京焼き 切干大根煮 いんげんごま和え すまし汁	米飯150g 鮭の塩焼き 南瓜の煮物 キャベツゆかり和え 味噌汁	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 471kcal 食塩 2.3g 蛋白質 20.8g 脂質 8.8g	エネルギー 428kcal 食塩 3.3g 蛋白質 22.1g 脂質 5g	エネルギー 546kcal 食塩 3.2g 蛋白質 22.8g 脂質 20g					
昼食	米飯 チキンピカタ スパゲティの和風ソテー コンソメスープ デザート	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	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 560kcal 食塩 2.2g 蛋白質 25.9g 脂質 11.3g	エネルギー 593kcal 食塩 2.4g 蛋白質 19.4g 脂質 12g	エネルギー 441kcal 食塩 2.9g 蛋白質 20.3g 脂質 8.7g				