

平成30年10月 チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2018/10/1～2018/10/6

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		[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	[共通料理] オムレツ ツナサラダ ヨーグルト 牛乳	[共通料理] ハムとピーマンの炒め物 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マン和え りんご缶 牛乳	[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	[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] 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
		[A] エネルギー 408kcal 蛋白質 11.7g 脂質 17g 食塩 1.7g [B] エネルギー 461kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.4g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 488kcal 蛋白質 18.7g 脂質 20.3g 食塩 1.8g [B] エネルギー 554kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.6g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 515kcal 蛋白質 11.2g 脂質 24.3g 食塩 1.5g [B] エネルギー 571kcal 蛋白質 13.6g 脂質 17.7g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 397kcal 蛋白質 13.5g 脂質 12.3g 食塩 2.4g [B] エネルギー 478kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.2g 食塩 3g	[A] エネルギー 480kcal 蛋白質 15g 脂質 20.9g 食塩 2.3g [B] エネルギー 534kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.4g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 375kcal 蛋白質 10.5g 脂質 13.8g 食塩 2.1g [B] エネルギー 449kcal 蛋白質 12.6g 脂質 7.3g 食塩 3g
昼食		米飯 鮭の幽庵焼き 切干大根煮 白菜のおかか和え 味噌汁	ポークカレー サラダ フルーツポンチ 漬物	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 かりん粉のごま和え 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 440kcal 蛋白質 22.2g 脂質 6.6g 食塩 2.6g	エネルギー 650kcal 蛋白質 16.1g 脂質 22.3g 食塩 3.7g	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 506kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.8g 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 ハンバーグ サラダ フルーツ 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	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
		エネルギー 612kcal 蛋白質 25g 脂質 20.2g 食塩 2.8g	エネルギー 834kcal 蛋白質 22.6g 脂質 24.1g 食塩 2.4g	エネルギー 457kcal 蛋白質 24.2g 脂質 6.7g 食塩 3g	エネルギー 597kcal 蛋白質 23.5g 脂質 20.2g 食塩 4g	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.1g 食塩 2.8g	エネルギー 493kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.4g 食塩 2.9g

平成30年10月 チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2018/10/7～2018/10/13

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	[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] 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 ブルーベリー缶 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] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] オムレツ かぼちゃの和え物 パイ缶 牛乳 [A] 抹茶ツイスト [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 りんご缶 牛乳 [A] 黒糖パン [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 509kcal 蛋白質 18.1g 脂質 30.1g 食塩 1.7g [B] エネルギー 561kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.7g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 517kcal 蛋白質 13.2g 脂質 23.8g 食塩 2.1g [B] エネルギー 567kcal 蛋白質 13.6g 脂質 19.2g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 455kcal 蛋白質 15.7g 脂質 18.7g 食塩 1.8g [B] エネルギー 512kcal 蛋白質 17g 脂質 15.2g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 416kcal 蛋白質 15.4g 脂質 17g 食塩 1.8g [B] エネルギー 453kcal 蛋白質 16.3g 脂質 9g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 446kcal 蛋白質 16.4g 脂質 18.3g 食塩 1.6g [B] エネルギー 520kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.1g 食塩 2g	[A] エネルギー 389kcal 蛋白質 12.6g 脂質 15g 食塩 2g [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
	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 山菜うどん 野菜のかき揚げ フルーツ	米飯 牛しぐれ煮 白菜の煮浸し もずく酢 すまし汁	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
[A] エネルギー 521kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.2g 食塩 3g	[A] エネルギー 622kcal 蛋白質 24.8g 脂質 18.3g 食塩 2g	[A] エネルギー 615kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.7g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 453kcal 蛋白質 16.3g 脂質 10.8g 食塩 1.8g	[A] エネルギー 553kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.1g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 520kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14g 食塩 3.7g	[A] エネルギー 628kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.3g 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 ほきの味噌焼き 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 トンカツ 大根の煮物 小松菜の海苔和え 味噌汁	米飯 コロケ 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 煮豆 中華サラダ 味噌汁
	[A] エネルギー 521kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.2g 食塩 2.9g	[A] エネルギー 400kcal 蛋白質 18.3g 脂質 5.3g 食塩 2.7g	[A] エネルギー 433kcal 蛋白質 21.8g 脂質 6.1g 食塩 3.2g	[A] エネルギー 553kcal 蛋白質 16g 脂質 17.6g 食塩 3.2g	[A] エネルギー 642kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.4g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 506kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.2g 食塩 3.2g	[A] エネルギー 659kcal 蛋白質 21g 脂質 26.7g 食塩 2.5g

平成30年10月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2018/10/14～2018/10/20

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
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 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ペーコンと豆のトト煮 アスパラのサラダ フルーツ缶 牛乳 [A] ロールパン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 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] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] ハムとアスパラの炒め物 さつま芋サラダ パイ缶 牛乳 [A] ミニストロベリーツイスト [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 ブロッコリーのピーナツ和え りんご缶 牛乳 [A] 黒糖パン [B] 米飯150g 味噌汁	[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 [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 大根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 404kcal 蛋白質 11.1g 脂質 22.1g 食塩 1.6g	[A] エネルギー 426kcal 蛋白質 15.5g 脂質 16.4g 食塩 2g	[A] エネルギー 481kcal 蛋白質 17.9g 脂質 20.1g 食塩 1.8g	[A] エネルギー 497kcal 蛋白質 11.8g 脂質 20.3g 食塩 1.4g	[A] エネルギー 397kcal 蛋白質 13.5g 脂質 12.3g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 470kcal 蛋白質 12.1g 脂質 22.4g 食塩 2g	[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 440kcal 蛋白質 12.5g 脂質 10g 食塩 2.1g	[B] エネルギー 482kcal 蛋白質 16.3g 脂質 11.9g 食塩 2.5g	[B] エネルギー 540kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.6g 食塩 2.7g	[B] エネルギー 552kcal 蛋白質 12.5g 脂質 16.1g 食塩 2.2g	[B] エネルギー 469kcal 蛋白質 13.9g 脂質 10g 食塩 2.8g	[B] エネルギー 536kcal 蛋白質 13g 脂質 17.9g 食塩 2.8g	[B] エネルギー 445kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.2g 食塩 3g
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 すまし汁	ビビンバ丼 しゅうまい 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	菜飯 きつねとろろそば 竹輪天ぷら フルーツ	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 477kcal 蛋白質 20.4g 脂質 9g 食塩 2.7g	エネルギー 683kcal 蛋白質 17.8g 脂質 30.4g 食塩 3.6g	エネルギー 427kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7.8g 食塩 2.7g	エネルギー 579kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.8g 食塩 3.3g	エネルギー 502kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.4g 食塩 3.8g	エネルギー 534kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15.2g 食塩 2.4g	エネルギー 615kcal 蛋白質 21.2g 脂質 21.3g 食塩 2.8g
	エネルギー 616kcal 蛋白質 19.4g 脂質 22.8g 食塩 2.8g	エネルギー 473kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.6g 食塩 3.3g	エネルギー 588kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15g 食塩 3.7g	エネルギー 437kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.8g 食塩 2.7g	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.5g 食塩 3.9g	エネルギー 548kcal 蛋白質 22.5g 脂質 18.5g 食塩 2.9g	エネルギー 482kcal 蛋白質 18g 脂質 15.4g 食塩 2.9g
夕食	米飯 豆腐の野菜あんかけ 小松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	米飯 ミートグラタン サラダ フルーツ スープ	米飯 メルサの外焼焼き 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 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	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 616kcal 蛋白質 19.4g 脂質 22.8g 食塩 2.8g	エネルギー 473kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.6g 食塩 3.3g	エネルギー 588kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15g 食塩 3.7g	エネルギー 437kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.8g 食塩 2.7g	エネルギー 527kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.5g 食塩 3.9g	エネルギー 548kcal 蛋白質 22.5g 脂質 18.5g 食塩 2.9g	エネルギー 482kcal 蛋白質 18g 脂質 15.4g 食塩 2.9g

平成30年10月 チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2018/10/21～2018/10/27

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
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 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[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 [A] ロールパン [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 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] オムレツ かつおの和え物 パイ缶 牛乳 [A] 黒糖ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁	[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 [A] 黒糖パン [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 アスパラ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 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 495kcal 蛋白質 13.8g 脂質 23.6g 食塩 2g [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 207kcal 蛋白質 7.5g 脂質 10.5g 食塩 1.1g [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 395kcal 蛋白質 13.2g 脂質 15.1g 食塩 2g [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
	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 茄子とビーマンの炒め物 中華スープ
エネルギー 568kcal 蛋白質 25.4g 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 711kcal 蛋白質 22.2g 脂質 24.5g 食塩 2.6g	エネルギー 499kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14g 食塩 2.7g	エネルギー 510kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.4g 食塩 4.3g	エネルギー 560kcal 蛋白質 21.5g 脂質 28.4g 食塩 3.7g	
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 574kcal 蛋白質 22.5g 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 491kcal 蛋白質 25.8g 脂質 7g 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30年10月 チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2018/10/28～2018/10/31

	日 28	月 29	火 30	水 31	木	金	土
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 [A] クロワッサン [B] 米飯150g 味噌汁	[共通料理] 白菜コンソメ煮 コーンサラダ 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] スクラブルエッグ パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳 [A] レーズンドック [B] 米飯150g 味噌汁	[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 [A] 抹茶ツイスト [B] 米飯150g 味噌汁			
	[A] エネルギー 404kcal 蛋白質 11.1g 脂質 22.1g 食塩 1.6g [B] エネルギー 462kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.3g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 417kcal 蛋白質 12.8g 脂質 17.5g 食塩 1.2g [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 470kcal 蛋白質 11.1g 脂質 23.8g 食塩 2.1g [B] エネルギー 507kcal 蛋白質 12.1g 脂質 15.8g 食塩 2.8g			
昼食	米飯 赤魚のおろし煮 きのこと豆腐 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 醤油ラーメン 餃子			
	エネルギー 429kcal 蛋白質 21.7g 脂質 5.6g 食塩 2.8g	エネルギー 653kcal 蛋白質 15.6g 脂質 25.2g 食塩 2.8g	エネルギー 454kcal 蛋白質 21.9g 脂質 9.5g 食塩 2.5g	エネルギー 551kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13g 食塩 5.2g			
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			
	エネルギー 522kcal 蛋白質 22.7g 脂質 9g 食塩 2.5g	エネルギー 594kcal 蛋白質 19.4g 脂質 25.5g 食塩 2.3g	エネルギー 625kcal 蛋白質 22.5g 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			