

# 令和元年 12月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/12/1～12/7

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	[ 共通料理 ] ミートボールのコンソメ煮 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 ] アスパラとペーコンのソテー カリフラワーの和え物 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 ] 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 ] レーズンドッグ [ B ] 中華風雑炊	[ 共通料理 ] オムレツ スパゲティサラダ パイン缶 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 ] 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 [ A ] ジャムパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] 目玉焼き 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 ] ミートボールのケチャップ煮 スナックエンドウのサラダ 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 489kcal 蛋白質 17g 脂質 25.3g 食塩 2.3g [B] エネルギー 540kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.2g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 385kcal 蛋白質 14.2g 脂質 14g 食塩 1.7g [B] エネルギー 452kcal 蛋白質 15g 脂質 10.5g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 546kcal 蛋白質 19.3g 脂質 23.4g 食塩 1.7g [B] エネルギー 638kcal 蛋白質 23g 脂質 23.2g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 532kcal 蛋白質 17.3g 脂質 23.9g 食塩 1.9g [B] エネルギー 592kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.8g 食塩 2.6g	[A] エネルギー 458kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.3g 食塩 1.6g [B] エネルギー 491kcal 蛋白質 15.4g 脂質 12.5g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 469kcal 蛋白質 18.2g 脂質 20.6g 食塩 2g [B] エネルギー 542kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.1g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 481kcal 蛋白質 16.7g 脂質 21.1g 食塩 2.3g [B] エネルギー 558kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.6g 食塩 3g
昼食	米飯 エビフライ コールスローサラダ 漬物(福神漬) パイン缶	米飯150g 白身魚フライ 南瓜のコンソメ煮 スナックサラダ コンソメスープ	米飯150g 酢豚風 高野豆腐含め煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁	米飯150g 豚丼 ほうれん草とひんきのサラダ フルーツカテル缶 味噌汁	米飯 白身魚の青じそ味噌マヨ焼き 焼きビーフン ブロッコリーごま和え コンソメスープ	おにぎり 焼きそば 湯葉と昆布の彩りあえ みかん缶 味噌汁	米飯 カレイの煮付け 冬瓜のそぼろ煮 もやしの酢の物 味噌汁
	エネルギー 609kcal 蛋白質 11.8g 脂質 22.3g 食塩 3.6g	エネルギー 636kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.1g 食塩 3.3g	エネルギー 559kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.1g 食塩 3.4g	エネルギー 576kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.8g 食塩 2.5g	エネルギー 560kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.7g 食塩 3.7g	エネルギー 551kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.3g 食塩 4.4g	エネルギー 433kcal 蛋白質 24.4g 脂質 3.2g 食塩 3.5g
夕食	米飯 鯖のおろしポン酢 茄子の揚げ浸し 中華春雨 すまし汁	米飯150g 和風ハンバーグ 大根サラダ 炒り煮 すまし汁	米飯150g 鯖の塩焼き 茄子の味噌炒め きのこの柚子和え すまし汁	米飯150g 焼き肉炒め 切干大根の炒め煮 カリフラワーの華風和え すまし汁	米飯150g 鶏の天ぷら しろなの炒め物 酢の物 すまし汁	米飯 牛肉しぐれ煮 フグの菜の和え物 煮奴 味噌汁	米飯 豚肉のチーズ焼き さつま芋のきんぴら 菊菜のお浸し 春雨スープ
	エネルギー 600kcal 蛋白質 19.5g 脂質 23.1g 食塩 2.8g	エネルギー 482kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.3g 食塩 2.4g	エネルギー 475kcal 蛋白質 24.4g 脂質 12.3g 食塩 3g	エネルギー 546kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.9g 食塩 2.8g	エネルギー 532kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.5g 食塩 2.2g	エネルギー 527kcal 蛋白質 20g 脂質 15.4g 食塩 3.3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15.7g 食塩 2.7g

# 令和元年 12月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/12/8～2019/12/14

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	[ 共通料理 ] ハムとビ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 ] 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 フルーツ缶缶 牛乳 [ A ] ロールパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] 茄子とハムのケチャップ煮 パンプキンサラダ ヨーグルト 牛乳 [ A ] レーズンドック [ B ] 玉子雑炊	[ 共通料理 ] ウィナーと野菜のスープ煮 マカロニサラダ パイン缶 牛乳 [ A ] チョコスター [ 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 りんご缶 牛乳 [ A ] はちみつポンプン [ 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 438kcal 蛋白質 13.1g 脂質 24g 食塩 1.6g [B] エネルギー 474kcal 蛋白質 14.5g 脂質 11.9g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 420kcal 蛋白質 12.8g 脂質 16.2g 食塩 1.2g [B] エネルギー 493kcal 蛋白質 14g 脂質 12.8g 食塩 1.6g	[A] エネルギー 530kcal 蛋白質 16.4g 脂質 21.6g 食塩 2g [B] エネルギー 615kcal 蛋白質 20.5g 脂質 20.6g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 566kcal 蛋白質 16.1g 脂質 26.7g 食塩 2.3g [B] エネルギー 551kcal 蛋白質 15.7g 脂質 18.1g 食塩 3g	[A] エネルギー 486kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19g 食塩 1.6g [B] エネルギー 539kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.1g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 491kcal 蛋白質 12.3g 脂質 21.6g 食塩 1.7g [B] エネルギー 566kcal 蛋白質 13.9g 脂質 18.3g 食塩 2.1g	[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 491kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.4g 食塩 2.5g
昼食	米飯 メンチカツ 中華風炒め キャベツのドレッシング和え 味噌汁	米飯150g 天ぷら 煮奴 胡瓜の酢の物 赤だし	米飯150g 鶏肉のしそ炒め しろなのお浸し すまし汁 果物	米飯150g 鯖の生姜焼き ほうれん草の浸し 茄子の炒め煮 味噌汁	牛丼 含め煮 三度豆のドレッシング和え 味噌汁	米飯150g 豚肉のイモ炒め 竹輪のカレー炒め キャベツとツナのサラダ 味噌汁	菜飯おにぎり 肉うどん がんものみぞれ煮 フルーツ
	エネルギー 657kcal 蛋白質 19.8g 脂質 23.3g 食塩 4.2g	エネルギー 458kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8.3g 食塩 2.6g	エネルギー 429kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.4g 食塩 1.9g	エネルギー 629kcal 蛋白質 26.8g 脂質 22.5g 食塩 3.3g	エネルギー 478kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.6g 食塩 3.7g	エネルギー 542kcal 蛋白質 25.8g 脂質 13.2g 食塩 3.7g	エネルギー 661kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.2g 食塩 3.8g
夕食	米飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニケチャップ炒め オクラの胡麻和え 味噌汁	米飯150g 豚肉と厚揚げの山椒炒め 冬瓜の煮付け 青梗菜の酢味噌和え すまし汁	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 豚カツのかき玉あんかけ 中華炒め マリネ風 味噌汁	米飯150g 鶏肉のねぎ味噌焼き れんこんの金平 春菊となめこのおろし和え 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 白身魚の唐揚げ甘酢ねぎだれ シュウマイ ほうれん草のナムル 中華スープ
	エネルギー 519kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.7g 食塩 2.3g	エネルギー 456kcal 蛋白質 17.4g 脂質 9.9g 食塩 2.2g	エネルギー 526kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15.5g 食塩 2.8g	エネルギー 628kcal 蛋白質 21.3g 脂質 21.8g 食塩 3.9g	エネルギー 487kcal 蛋白質 19g 脂質 13g 食塩 2.6g	エネルギー 437kcal 蛋白質 22.7g 脂質 7.4g 食塩 2.3g	エネルギー 608kcal 蛋白質 20.9g 脂質 22.6g 食塩 3.4g

# 令和元年 12月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間：2019/12/15～2019/12/21

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
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 [ 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 アスパラのゴマ和え フルーツカクレ缶 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 ] 鮭雑炊	[ 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 414kcal 蛋白質 16.6g 脂質 15.4g 食塩 2.1g [B] エネルギー 484kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.9g 食塩 2.5g	[A] エネルギー 562kcal 蛋白質 19.6g 脂質 26.3g 食塩 2g [B] エネルギー 643kcal 蛋白質 26.7g 脂質 23.4g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 436kcal 蛋白質 13.5g 脂質 19.9g 食塩 1.4g [B] エネルギー 469kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.3g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 507kcal 蛋白質 14.8g 脂質 15.1g 食塩 2.1g [B] エネルギー 502kcal 蛋白質 13.4g 脂質 13g 食塩 2.8g	[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 503kcal 蛋白質 17.4g 脂質 12.9g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 456kcal 蛋白質 12.9g 脂質 21.3g 食塩 1.7g [B] エネルギー 527kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.7g 食塩 2.4g
	米飯150g 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	散らし寿司 白菜と平天の煮物 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炒め 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 カリフラワーのドレ和え すまし汁	ハヤシライス サラダ フルーツポンチ 漬物
エネルギー 530kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12g 食塩 2.9g	エネルギー 498kcal 蛋白質 19.4g 脂質 7.5g 食塩 3.7g	エネルギー 510kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.2g 食塩 2.7g	エネルギー 484kcal 蛋白質 17.4g 脂質 20.2g 食塩 2.8g	エネルギー 490kcal 蛋白質 18.8g 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 656kcal 蛋白質 18.6g 脂質 20.7g 食塩 3.5g	
夕食	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	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 湯葉と昆布の彩り和え 南瓜サラダ 味噌汁
	エネルギー 510kcal 蛋白質 25.6g 脂質 12.1g 食塩 2.3g	エネルギー 550kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.8g 食塩 2.6g	エネルギー 481kcal 蛋白質 22g 脂質 10.1g 食塩 2.5g	エネルギー 563kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.1g 食塩 3g	エネルギー 671kcal 蛋白質 25.8g 脂質 23.8g 食塩 2.7g	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.5g 食塩 2.2g	エネルギー 605kcal 蛋白質 19.2g 脂質 23g 食塩 2.7g

# 令和元年 12月 チャーム長岡天神 週間献立表

期 間 : 2019/12/22~2019/12/28

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
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 キヤ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 455kcal 蛋白質 13.9g 脂質 26.3g 食塩 1.8g [B] エネルギー 488kcal 蛋白質 15.4g 脂質 14.2g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 419kcal 蛋白質 13g 脂質 17.5g 食塩 1.8g [B] エネルギー 489kcal 蛋白質 13.8g 脂質 14g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 489kcal 蛋白質 16.4g 脂質 21.4g 食塩 1.7g [B] エネルギー 556kcal 蛋白質 20g 脂質 17.4g 食塩 2.3g	[A] エネルギー 473kcal 蛋白質 16.6g 脂質 21.5g 食塩 1.6g [B] エネルギー 526kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15g 食塩 2.4g	[A] エネルギー 626kcal 蛋白質 16.1g 脂質 21.1g 食塩 1.9g [B] エネルギー 626kcal 蛋白質 15.1g 脂質 19.1g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 491kcal 蛋白質 16.3g 脂質 21.4g 食塩 2.4g [B] エネルギー 562kcal 蛋白質 17.4g 脂質 18g 食塩 2.8g	[A] エネルギー 408kcal 蛋白質 12.2g 脂質 15.7g 食塩 2.1g [B] エネルギー 482kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.2g 食塩 3g
昼食	米飯 ゆで豚のピリ辛味噌ダレ 卵の花 小松菜の胡麻和え すまし汁	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	エビピラフ フライドチキン 南瓜サラダ コンソメスープ ミネケキ	おにぎり あんかけうどん カリフラワーのごま和え 味噌汁 フルーツ	米飯 鰯の南蛮漬け 里芋の田楽 ほうれん草の和え物 すまし汁	米飯 酢鶏 ナムル 中華スープ 漬物
	エネルギー 596kcal 蛋白質 18.7g 脂質 23.3g 食塩 2.8g	エネルギー 449kcal 蛋白質 23.6g 脂質 6.1g 食塩 2.6g	エネルギー 611kcal 蛋白質 18.9g 脂質 20g 食塩 2.2g	エネルギー 819kcal 蛋白質 27.5g 脂質 34.9g 食塩 3.4g	エネルギー 437kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.5g 食塩 3.1g	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.1g 食塩 2.6g	エネルギー 520kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.2g 食塩 3g
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 キヤベツの塩昆布和え 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 めばるの煮付け 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 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	米飯 豚バラ大根風 ブロッコリーの胡麻和え 金平ごぼう すまし汁
	エネルギー 478kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.4g 食塩 3.2g	エネルギー 624kcal 蛋白質 23.6g 脂質 25.3g 食塩 3.4g	エネルギー 640kcal 蛋白質 26.5g 脂質 21.6g 食塩 3g	エネルギー 465kcal 蛋白質 23.3g 脂質 8g 食塩 2.9g	エネルギー 597kcal 蛋白質 23.4g 脂質 20.2g 食塩 4g	エネルギー 498kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12.8g 食塩 2.8g	エネルギー 539kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.7g 食塩 3g

# 令和元年 12月 チャーム長岡天神 週間献立表

期間：2019/12/29～2019/12/31

	日 29	月 30	火 31	水	木	金	土
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 フルーツカクテル缶 牛乳 [ A ] ロールパン [ B ] 米飯150g 味噌汁	[ 共通料理 ] 茄子とペーコンのソテー 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				
	[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 579kcal 蛋白質 21.5g 脂質 19.9g 食塩 2.3g	[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 482kcal 蛋白質 17.7g 脂質 20g 食塩 1.9g [B] エネルギー 567kcal 蛋白質 21.8g 脂質 19g 食塩 2.3g				
昼食	カツ丼 豆腐のなめこおろしあん フルーツ 味噌汁	チャーハン ゆで鶏の胡麻たれかけ シュウマイ 中華スープ 杏仁豆腐	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				
	エネルギー 630kcal 蛋白質 23g 脂質 19g 食塩 4.4g	エネルギー 577kcal 蛋白質 27.4g 脂質 13.8g 食塩 4g	エネルギー 633kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19.6g 食塩 2g				
夕食	米飯 牛しぐれ煮 白菜の煮浸し もずく酢 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	炊き込みごはん 年越しそば ほうれん草の華風和え 果物				
	エネルギー 485kcal 蛋白質 15.4g 脂質 14.7g 食塩 1.8g	エネルギー 399kcal 蛋白質 18.4g 脂質 5.3g 食塩 2.7g	エネルギー 384kcal 蛋白質 14.1g 脂質 5g 食塩 2.6g				