

月間献立表

2024年01月

普通食

社会福祉法人 長命荘

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
	<p>●朝食 あずき粥 関西風雑煮 伊達巻 金時人参 黒豆味つき</p> <p>●昼食 ごはん 鮭の照り焼き(正) 北欧サラダ(かずのこ) 高野豆腐とふきの煮物 クリーミー栗きんとん</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉ごぼう巻き すまし汁(迎春) 紅白なます☆</p> <p>●3時 りんごジュース 1291kcal</p>	<p>●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉の柳川煮 野菜豆☆ さつま芋ベーコン炒め 芝漬け</p> <p>●夕食 ごはん レモンチキン照り焼き 春雨サラダ☆ 大根と昆布の煮物 もも</p> <p>●3時 オレンジジュース 1650kcal</p>	<p>●朝食 粥 かっぱ漬け のり佃煮 煮豆(五目煮豆)☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうの鶏そぼろ和え☆ けんちん汁(絹ごし) フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん 五目卵焼 斗六煮豆☆ 切干大根と平天の煮物 さくら漬け</p> <p>●3時 はちみつレモン 1447kcal</p>	<p>●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 野菜ミートローフ ほうれんそう蟹あんかけ ピビンパ☆ 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉のタレ漬け焼き みそ汁(きやべつしいたけ) トマトチキンビーンズ☆ マンゴー</p> <p>●3時 ビタミンゼリー 1571kcal</p>	<p>●朝食 粥 鮭フレーク 小松菜のおひたし☆ 芝漬け ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 魚フライタルタルソース ささみきゅうりの中華風酢の物 ひじき煮☆ 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚(赤魚) 豆腐とほうれん草の玉子とじ☆ わかめスープ</p> <p>●3時 ミルクティー(パック) 1344kcal</p>	<p>●朝食 おいもちゃん 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 親子丼 紅あずまさつま芋サラダ みそ汁(じゃが芋ねぎ) みかん</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚(ほっけ) ほうれん草の白和え☆ アスパラベーコン炒め 刻みタカナ漬</p> <p>●3時 フルーツオーレ 1644kcal</p>
7	8	9	10	11	12	13
<p>●朝食 ホワイトミルク いかるが市乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 七草がゆ 煮魚(太刀魚) インゲンごま和え☆ さつま芋と人参の煮物 フルーツ杏仁豆腐</p> <p>●夕食 ごはん 豚しゃぶ(豚もも) なすの揚げ煮☆ みそ汁(そうめん)</p> <p>●3時 カスタードプリン 1596kcal</p>	<p>●朝食 粥 たくあん 木の実和え☆ のり佃煮</p> <p>●昼食 ごはん 鱈の野菜あんかけ さつま芋のレモン煮☆ みそ汁(菊菜うすあげ) なす漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉とチーズのトマトソース ブロッコリーのツナ和え 千切大根煮☆ シナモンりんご</p> <p>●3時 りんごジュース 1579kcal</p>	<p>●朝食 カスタードデニッシュ いかるが市乳 ヤクルトライト 里芋たらこサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん アジの胡麻みりん焼き ほうれん草梅肉和え 大根のそぼろあんかけ☆ みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉の柳川煮 オクラと山芋のねばねばサラダ☆ すまし汁(はんぺん) キウイ</p> <p>●3時 練りきり(正月) 1470kcal</p>	<p>●朝食 粥 キューリ漬 ずいきの煮物☆ ヤクルトライト のり佃煮</p> <p>●昼食 ごはん 菊菜とベーコンのキッシュ じゃがいものコーンクリーム煮☆ ブロッコリー海老のガーリック炒 洋梨とぶどう</p> <p>●夕食 ごはん カレイときのこの煮付け 蓮根サラダ☆ みそ汁(なす)</p> <p>●3時 いちごのムース 1270kcal</p>	<p>●朝食 なつかし~あんぱん いかるが市乳 ヤクルトライト トマトチキンビーンズ☆</p> <p>●昼食 ごはん 肉だんごの煮物 小松菜のたらこ和え 春雨サラダ☆ フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん たら幽庵焼き(三度豆) 和風かぼちゃサラダ☆ すまし汁(厚焼きかまぼこ)</p> <p>●3時 はちみつレモン 1496kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 白菜漬 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 赤飯(うるち米入り) ふわふわ鶏から ハニーマスタードサラダ カニのグラタン 金時豆 豆乳ゼリー 抹茶ソースかけ</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚(太刀魚) ほうれん草ごま和え☆ ほっこり根菜汁</p> <p>●3時 コーヒート牛乳(食物繊維) 1594kcal</p>	<p>●朝食 明太チーズコッペ ヤクルトライト いかるが市乳 バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 鶏肉とブロッコリーのカークリーム煮 十品目のうま煮☆ ほうれん草と大豆のスープ パイナップル</p> <p>●夕食 ごはん 鮭の照り焼き 大根なます☆ 厚揚げのそぼろ煮</p> <p>●3時 フルーツオーレ 1663kcal</p>
14	15	16	17	18	19	20
<p>●朝食 レーズンペストリー いかるが市乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ラーメン 小松菜のめた ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>●夕食 ごはん 魚の味噌漬け焼き 春菊とゆばの煮浸し☆ すまし汁(厚焼きかまぼこ)</p> <p>●3時 カスタードプリン 1192kcal</p>	<p>●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 ごぼうの鶏そぼろ和え☆</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉と庄内麩の玉子とじ ほうれん草ソテー☆ みそ汁(白オ 厚揚げ) フルーツヨーグルト(バナ)</p> <p>●夕食 ごはん 魚のムニエル レモンソース ブロッコリーと海老のサラダ さつまいも甘露煮☆ 野沢な漬</p> <p>●3時 りんごジュース 1601kcal</p>	<p>●朝食 黒糖みるく いかるが市乳 ヤクルトライト 和風かぼちゃサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 鶏肉のソテー南蛮風 オクラと湯葉のお浸し☆ 里芋の黒ごま煮 キューリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚(鯖) ひじきサラダ☆ 豚汁 りんごシロップ煮</p> <p>●3時 レモンティー 1549kcal</p>	<p>●朝食 粥 赤かぶ漬け のり佃煮 ほうれん草の白和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鯛のゆず味噌焼き キャベツのおかか和え 六種野菜の田舎煮 千枚漬け</p> <p>●夕食 ごはん ミートソースグラタン 木の実和え☆ はるさめスープ もも</p> <p>●3時 ミルクプリン 1250kcal</p>	<p>●朝食 アップルデニッシュ いかるが市乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 海老マヨ きのこと小松菜のごま和え☆ はくさいと帆立のスープ マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 鶏の甘辛ごま焼き 大根なます☆ 長芋の卵とじ べったら漬け</p> <p>●3時 ホットカルピス 1646kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 キューリ漬 十品目のうま煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん きのこデミハンバーグ さつま芋と豆のニーマスタード和え 野菜のスープ みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん 赤魚の酒蒸し ふきと湯葉の含め煮☆ 牛肉とれんこんの旨煮 みかん</p> <p>●3時 パウムクーヘン 1359kcal</p>	<p>●朝食 スノーホワイト いかるが市乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん さわらの生姜煮 オクラのごま和え☆ じゃがいもみそバター煮 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ごま豆腐 すまし汁(とろろ昆布) 洋梨缶詰</p> <p>●3時 フルーツオーレ 1268kcal</p>

月間献立表

2024年01月

普通食

社会福祉法人 長命荘

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>2 1</p> <p>●朝食 コーヒークリームのパン いかるが市乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ごはん カレーライス マカロニサラダ☆ ブルーベリーヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん カレイのおろしポン酢がけ 煮豆（五目煮豆）☆ みそ汁（麩 ワカメ）</p> <p>●3時 カスタードプリン E補給 - 1562kcal</p>	<p>2 2</p> <p>●朝食 粥 かぶら漬け のり佃煮 ずいきの煮物☆</p> <p>●昼食 ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ☆ チンゲン菜とザーサイかき玉汁 紀ノ川</p> <p>●夕食 ごはん 鯛の香草チーズ焼き 水菜と豚肉のゆずサラダ トマトチキンビーンズ☆ マンゴー</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1356kcal</p>	<p>2 3</p> <p>●朝食 季節のジャムパン（白ぶどう） いかるが市乳 ヤクルトライト スパゲティサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚のクリームコーン焼き 蓮根サラダ☆ レタスと肉団子のスープ やさいゼリー</p> <p>●夕食 ごはん おでん 菊菜と杉のゴマ和え 高野とえびの玉子とじ☆</p> <p>●3時 クリームコンフェ E補給 - 1593kcal</p>	<p>2 4</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 なすの田舎煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鮭のムニエルねぎバター醤油 きのこ小松菜のごま和え☆ かぶのスープ みかん（缶詰）</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉のじぶ煮 きゅうり酢みそ和え 里芋たらこサラダ☆ なす漬</p> <p>●3時 ミルクティー（パック） E補給 - 1297kcal</p>	<p>2 5</p> <p>●朝食 カスタードリング いかるが市乳 かぼちゃサラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉のすりおろしりんご生姜焼き ほうれん草のわさびじょうゆ和え 筑前煮☆ たくあん</p> <p>●夕食 ごはん ふくさ卵（穴子） オクラと湯葉のお浸し☆ 赤出し汁 もも</p> <p>●3時 カップレアチーズケーキ E補給 - 1613kcal</p>	<p>2 6</p> <p>●朝食 粥 芝漬け 梅干 ひじき煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鯖みそ煮 アスパラ梅肉和え 千切大根煮☆ バナナきなこヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん お好み焼き 小松菜の煮浸し☆ みそ汁（さつま芋 ねぎ）</p> <p>●3時 おしるこ E補給 - 1443kcal</p>	<p>2 7</p> <p>●朝食 マロン いかるが市乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉コロッケ ふきと筍のきんぴら☆ 粕汁（鮭） ぶどう入りフルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 太刀魚のみぞれ煮 インゲンごま和え☆ きのこゆず風味炒め 千枚漬け</p> <p>●3時 フルーツオーレ E補給 - 1538kcal</p>
<p>2 8</p> <p>●朝食 あんぱんだより（ゆず） いかるが市乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ひじきの和風ピラフ ワントンスープ みかんマンゴーパイン</p> <p>●夕食 ごはん 焼肉ナムル オクラとめかぶのとろとろ和え さつま揚げ入り切り昆布☆ みぶな漬</p> <p>●3時 カスタードプリン E補給 - 1358kcal</p>	<p>2 9</p> <p>●朝食 粥 赤かぶ漬け 梅干 ふきと湯葉の含め煮☆</p> <p>●昼食 ごはん 鮭と小松菜のクリームシチュー きんぴらごぼう☆ 牛肉と大根の旨煮 もも</p> <p>●夕食 ごはん 酢豚 なすの田舎煮☆ カニ入りかき玉スープ</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1294kcal</p>	<p>3 0</p> <p>●朝食 ちーずもっちー いかるが市乳 マカロニサラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん ブルコギ風 春菊とゆばの煮浸し☆ 長芋のチーズ焼き きざみ高菜</p> <p>●夕食 ごはん 鱈のソテーゆずアボマソース きのこ小松菜のごま和え☆ 根菜の豆乳みそスープ パイナップル</p> <p>●3時 ふんわりきなこムース E補給 - 1649kcal</p>	<p>3 1</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け ほうれん草の白和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 蓮根つくね ひじきサラダ☆ みそ汁（豆苗しいたけ） 白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん 太刀魚の薬味じょうゆ漬け オクラとトマトの浸し さつまいも甘露煮☆ はちみつりんごヨーグルト</p> <p>●3時 グリーンティ E補給 - 1363kcal</p>			