

月間献立表

2024年03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
					<p>●朝食 あずき粥 のり佃煮 ちりめん山椒 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 焼魚（ほっけ） 小松菜の煮浸し☆ 赤出し汁 フルーツヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん トンカツ卵とじ 春キャベツの粒マスタード和え 小松菜の塩こうじ炒め さくら漬</p> <p>●3時 やわらか水ようかん（芋） 1杯あたり 1278kcal</p>	<p>●朝食 チョコカスター 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き ほうれん草ごま和え☆ 煮物（高野 ふぎ） はっさく</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉のじぶ煮 きゅうりの梅肉和え みそ汁（長芋）</p> <p>●3時 フルーツオーレ 1杯あたり 1467kcal</p>
3	4	5	6	7	8	9
<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 ちらしずし（鶏肉） 菜の花辛子和え 潮汁（あさり、花麩） ひな祭りの和菓子（女雛）</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚（鯖） 浸し（ほうれん草 なめたけ） さつま芋レモン煮 かっぱ漬</p> <p>●3時 カスタードプリン 1杯あたり 1450kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 野沢な漬 揚げ茄子といんげんの生姜あん☆</p> <p>●昼食 ごはん 鱈のムニエル（マスタード） さつま揚げ入り切り昆布☆ 豚汁 キウイ</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 里芋とインゲンのごまみそ煮 酢物（きゅうり 若布 トマト） きざみたくあん</p> <p>●3時 りんごジュース 1杯あたり 1362kcal</p>	<p>●朝食 ホワイトミルク 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆</p> <p>●昼食 ふき御飯 えびぎょうざ 十品目のうま煮☆ みそ汁（わかめ しめじ） 白桃とみかん</p> <p>●夕食 ごはん サバのトマトソースかけ 浸し（ゆず風味） 平天といんげんの卵とじ きざみ高菜</p> <p>●3時 コーヒー牛乳（パック） 1杯あたり 1545kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 白菜松前漬 ひじき煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん カレイの野菜蒸し さつま芋と豆のハニーマスタード和え ほうれん草のベーコン炒め べつたら漬</p> <p>●夕食 ごはん 豚唐揚げ甘酢あんかけ キャベツとさき身のごまドレ和え すまし汁（そうめん みつば） はっさく</p> <p>●3時 はちみつレモン 1杯あたり 1284kcal</p>	<p>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト トマトチキンビーンズ☆</p> <p>●昼食 ごはん メンチカツ ごぼうの鶏そぼろ和え☆ はるさめスープ フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん 鱈の照り焼き さつま芋ごま和え 厚揚げの卵とじ みぶな漬</p> <p>●3時 ふんわりみたらしムース 1杯あたり 1555kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 ほうれん草ごま和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん マトウダイのアクアパッツァ 菜の花おひたし☆ みそ汁（絹揚 ごぼう） カスタードりんご</p> <p>●夕食 ごはん チキンチャップ キュウリとはんぺんのサラダ ふるふき大根 さくら漬</p> <p>●3時 カルピスウォーター 1杯あたり 1360kcal</p>	<p>●朝食 りんりんりんご 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん ひじきさつま揚げ オクラの和風煮 みそ汁（キャベツ ねぎ） 芝漬</p> <p>●夕食 ごはん マーボー豆腐 浸し（なす焼き豚） 大根の利久煮 もも缶</p> <p>●3時 フルーツオーレ 1杯あたり 1512kcal</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>●朝食 鳴門金時あんぱん（廃） 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 カレーライス 福神漬 オクラと湯葉のお浸し りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚（赤魚） きゅうりのうま味和え すまし汁（卵豆腐）</p> <p>●3時 カスタードプリン 1杯あたり 1480kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 べつたら漬 木の実和え☆</p> <p>●昼食 ごはん えびと鱈のチリソース 高野豆腐の寄せ煮☆ ほうれんそうと卵のみそ汁 洋なしと黄桃</p> <p>●夕食 ごはん すき焼き風煮 小松菜のかにあんかけ 切干大根とこんにゃく煮 みぶな漬</p> <p>●3時 りんごジュース 1杯あたり 1354kcal</p>	<p>●朝食 りんりんりんご 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 焼魚（鮭アスパラ） 大根なます☆ みそ汁（さつま芋 ねぎ） ぶどうゼリーと白桃</p> <p>●夕食 ごはん ローストチキン 浸しサラダ ひじきと平天の煮物 さくら漬</p> <p>●3時 グリーンティ 1杯あたり 1499kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鱈のカレームニエル かぼちゃのそぼろ煮☆ けんちん汁（絹厚揚げ） 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ柚子風味 インゲンとベーコンのソテー ほうれんそうの胡麻和え フルーツポンチ</p> <p>●3時 コーヒー牛乳（パック） 1杯あたり 1332kcal</p>	<p>●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆</p> <p>●昼食 牛丼 きのこと小松菜のごま和え☆ 赤出し汁 りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚のまるやかみそ漬焼 ぜんまい煮 オクラのごま和え かっぱ漬</p> <p>●3時 ミルクティー（パック） 1杯あたり 1551kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん ひじき煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 赤飯（うるち米入り） サーモンタルタルフライ コーンシューマイ ブロッコリーの洋風白和え 金時豆 いちごゼリー チョコソース</p> <p>●夕食 ごはん ピリ辛煮魚 五目煮（干切） 野菜スープ 洋なしと黄桃</p> <p>●3時 マドレーヌ 1杯あたり 1601kcal</p>	<p>●朝食 スクエアみるく（廃） 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉コロケ 小松菜のおひたし☆ カニと白菜のうま煮 春キャベツ漬</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉と春雨のマーボー炒め 干切大根煮付 みそ汁（もやしわかめ） みかん（缶詰）</p> <p>●3時 フルーツオーレ 1杯あたり 1480kcal</p>

月間献立表

2024年03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>1 7</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 春野菜チャーハン レタスと肉団子のスープ 杏仁豆腐（モモみかん）</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉の卵とじ（たまねぎ 人参） サラダ（ゴシ ｼｰｷﾝ） さつま芋煮 みぶな漬</p> <p>●3時 カスタードプリン E補給 - 1411kcal</p>	<p>1 8</p> <p>●朝食 粥 梅干 さくら漬 ほうれん草の白和え☆</p> <p>●昼食 ごはん カニクリームコロッケ ごぼうサラダ 煮浸し（しろ菜 平天） バナナヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 鱈のムニエル オクラとめかぶのとろとろ和え みそ汁（じゃがいも わかめ）</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1209kcal</p>	<p>1 9</p> <p>●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 鮭のタルタル黄金焼き 千切大根煮☆ みそ汁（もやし 人参） 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉とさつま芋の煮物 キャベツとツナの煮物 ほうれん草と柿のゴマ和え 洋梨缶詰</p> <p>●3時 チョコカステラ E補給 - 1608kcal</p>	<p>2 0</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 かっぱ漬 インゲンごま和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 肉じゃが 高野とえびの玉子とじ☆ すまし汁（豆腐えのき） 奈良漬</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚のポワレ ぜんまい煮 大根と春菊の中華サラダ パイナップル</p> <p>●3時 グリーンティ E補給 - 1229kcal</p>	<p>2 1</p> <p>●朝食 おいものクリームパン 牛乳 ヤクルトライト ツナサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん カレイのレモンバター焼き 豆腐とほうれん草の玉子とじ☆ みそ汁（長芋） いちごヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 豚の角煮 白菜しらすおかか和え ごぼうのみそ金平 きざみたくあん</p> <p>●3時 ビタミンゼリー オレンジ E補給 - 1627kcal</p>	<p>2 2</p> <p>●朝食 粥 梅干 なす漬 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ ずいきの煮物☆ みそ汁（菊菜うすあげ） べったら漬</p> <p>●夕食 ごはん おでん もやし中華和え ブロッコリーベーコンチーズ焼き みかん</p> <p>●3時 ココア E補給 - 1365kcal</p>	<p>2 3</p> <p>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 豆ごはん 鯖のみぞれ煮 マカロニサラダ☆ 赤出し汁 はっさく</p> <p>●夕食 ごはん ナスの重ね焼き トマトとワカメの酢の物 切干大根と平天の煮物 白菜漬</p> <p>●3時 フルーツオーレ E補給 - 1454kcal</p>
<p>2 4</p> <p>●朝食 カフェオレクリームパン（廃） 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ごはん ハヤシライス グリーンサラダ りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 春キャベツのホイコーロー インゲンとササミのゴマ和え すまし汁（卵豆腐） キュウリ漬</p> <p>●3時 カスタードプリン E補給 - 1445kcal</p>	<p>2 5</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 ずいきの煮物☆</p> <p>●昼食 ごはん アジ南蛮漬 さつまいも甘露煮☆ キャベツのみそ汁 マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん レモンチキン照り焼き スパゲティ和風サラダ チンゲン菜と海老の塩炒め かっぱ漬</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1318kcal</p>	<p>2 6</p> <p>●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 海老マヨ インゲンごま和え☆ みそ汁（じゃがいも） 杏仁豆腐（モモぶどう）</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉とこんにゃくの土手煮 ゆずなます 鶏しんじょうの煮物 春きゃべつ漬</p> <p>●3時 コーヒ－牛乳（パック） E補給 - 1750kcal</p>	<p>2 7</p> <p>●朝食 粥 梅干 みぶな漬 オクラのごま和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 桜ずし えびシュウマイ 筑前煮☆ 白桃とみかん</p> <p>●夕食 ごはん 鱈の柚子こしょう照り焼き 長芋のたらこ和え みそ汁（わかめ しめじ）</p> <p>●3時 フルーツオーレ E補給 - 1177kcal</p>	<p>2 8</p> <p>●朝食 マロンファンシー 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん じゃが芋と竹輪のかき揚げ 天つゆ オクラと湯葉のお浸し☆ キャベツとあさりのバター煮 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん 魚の味噌漬 浅漬けサラダ みそ汁（そうめん）</p> <p>●3時 ミルクティ（パック） E補給 - 1470kcal</p>	<p>2 9</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん たらのムニエルわさびソース ほうれん草ソテー☆ みそ汁（白オ 厚揚げ） きざみたくあん</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉唐揚げさつま芋甘酢あん ふるふき大根 菜の花辛子和え 桃のヨーグルト</p> <p>●3時 花の風（水まんじゅう） E補給 - 1280kcal</p>	<p>3 0</p> <p>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト めんたいポテトサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 焼肉 高野豆腐の寄せ煮☆ すまし汁（しめじ ねぎ） フルーツポンチ（ゼリー）</p> <p>●夕食 ごはん 穴子柳川煮 三度豆ピーナツ和え みそ汁（豆腐 ねぎ）</p> <p>●3時 フルーツオーレ E補給 - 1555kcal</p>
<p>3 1</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 きつねうどん 牛肉とれんこんの旨煮 マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚（ほっけ） さつま芋金平 白菜酢の物 キュウリ漬</p> <p>●3時 ぶどうゼリー E補給 - 1259kcal</p>						