

月間献立表

2024年04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 きざみたくあん のり佃煮 ごぼうの鶏そぼろ和え☆</p> <p>●昼食 ごはん カレイの煮付け 春菊と焼きしめじのお浸し☆ みそ汁（豆苗しいたけ） フルーツヨーグルト（バナナ）</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉の生姜煮 ほうれん草と杉のゴマ和え なすの肉みそかけ さくら漬</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1354kcal</p>	<p>●朝食 おいものクリームパン 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん チンジャオロース オクラと湯葉のお浸し☆ みそ汁（なすうす揚げ） べったら漬</p> <p>●夕食 ごはん アジの梅とろろかけ チンゲン菜の中華和え じゃが芋の明太子焼き フルーツポンチ</p> <p>●3時 チョコレートムース E補給 - 1660kcal</p>	<p>●朝食 粥 みぶな漬 のり佃煮 ずいきの煮物☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 揚げ里芋と鶏肉のおろし煮 ごぼうサラダ みそ汁（庄内麩） 洋梨とぶどう</p> <p>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 きゅうりと車麩の酢の物 切干大根と平天の煮物 きざみ高菜</p> <p>●3時 ミルクティー（パック） E補給 - 1360kcal</p>	<p>●朝食 ホワイトミルク 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 鯖の西京漬け焼き インゲンごま和え☆ キャベツ煮浸し 奈良漬</p> <p>●夕食 ごはん 煮込みハンバーグ 豚肉と糸こんにの味噌和え すまし汁（花麩） 杏仁豆腐（モモぶどう）</p> <p>●3時 マルチビタミン入りレモネード E補給 - 1657kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 かっぱ漬 干切大根煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 まめごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の寄せ煮☆ モズクの和え物 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん ブルコギ風 ごま豆腐 きのこ玉子スープ パイナップル</p> <p>●3時 練きり E補給 - 1295kcal</p>	<p>●朝食 くるくるあまおう苺 ヤクルトライト 牛乳 バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 鶏のねぎ塩レモン焼き 紅あずまかつま芋サラダ きんぴらごぼう シナモンりんご</p> <p>●夕食 ごはん ふくさ卵（穴子） ほうれん草の土佐和え みそ汁（豆腐 ねぎ）</p> <p>●3時 フルーツオーレ E補給 - 1566kcal</p>
7	8	9	10	11	12	13
<p>●朝食 シュガーバターコッペ 牛乳 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 サラダスパゲティ 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚（太刀魚） 小松菜のめた みそ汁（大根 ねぎ えのき）</p> <p>●3時 ビタミンゼリー E補給 - 1532kcal</p>	<p>●朝食 粥 白菜漬 のり佃煮 十品目のうま煮☆</p> <p>●昼食 ごはん 鱈照焼 菜の花おひたし☆ 根菜汁 紀ノ川</p> <p>●夕食 ごはん 鶏の子リソース 春雨酢物 れんこんすり身蒸し ブルーベリーヨーグルト</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1416kcal</p>	<p>●朝食 豆乳クリームパン 牛乳 ヤクルトライト スパゲティサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん チキンソテー ピーチソース さつま芋のレモン煮☆ チンゲン菜のクリーム煮 べったら漬</p> <p>●夕食 ごはん すずきの味噌マヨ焼き ブロッコリーのゴマ和え すまし汁（そうめん みつば） キウイ</p> <p>●3時 コーヒート牛乳（パック） E補給 - 1501kcal</p>	<p>●朝食 粥 かっぱ漬 のり佃煮 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鯖のみぞれ煮 ふきと筍のきんぴら☆ すまし汁（厚焼きかまぼこ） フルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 肉団子揚げ浸し アスパラ梅肉和え エリンギ帆立醤油炒め 春キャベツ漬</p> <p>●3時 グリーンティ E補給 - 1276kcal</p>	<p>●朝食 チョコカスター 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 鯛の香草チーズ焼き ほうれん草ソテー☆ タラモサラダ 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん 八宝菜（うずら卵） オクラとトマトの中華和え みそ汁（豆腐 ねぎ）</p> <p>●3時 安納芋のムース E補給 - 1420kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 きざみ高菜 ひじき煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 赤飯（うるち米入り） 白身魚とえびのフリッター サーモンと野菜のキッシュ 煮豆（金時豆） 人参とアボガドのサラダ 苺ミルクゼリー</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚のムニエル 水菜と豚肉のゆずサラダ 具たくさんスープ</p> <p>●3時 マロンクリームワッフル E補給 - 1592kcal</p>	<p>●朝食 抹茶リング 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉と庄内麩の玉子とじ 浸し（白菜 かにかま） みそ汁（絹揚 ごぼう） 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん たらの塩昆布蒸し 菜の花の酢みそ和え さつま芋レモン煮 もも缶</p> <p>●3時 フルーツオーレ E補給 - 1598kcal</p>
14	15	16	17	18	19	20
<p>●朝食 くるくるバターデニッシュ 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ひじきの和風ピラフ ワンタンスープ りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 焼肉 三度豆のゴマ和え 煮浸し（小松菜 厚揚） みぶな漬</p> <p>●3時 カスタードプリン E補給 - 1398kcal</p>	<p>●朝食 粥 紀ノ川 まぐろフレーク 木の実和え☆</p> <p>●昼食 ごはん 鶏のみそ風味生姜焼き 若竹煮（がんも） ほうれん草ごま和え☆ マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん カレイのバターポン酢 切干大根と菜の花の和え物 すまし汁（てまり麩）</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1293kcal</p>	<p>●朝食 あんぱんだより（桜） 牛乳 ヤクルトライト ごぼうサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 太刀魚の薬味じょうゆ漬 オクラと山芋のねばねばサラダ☆ みそ汁（平天） キウイ</p> <p>●夕食 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのチーズ焼き 酢物（きゅうり 若布） 芝漬</p> <p>●3時 ふんわりみたらしムース E補給 - 1425kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 筑前煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 旬飯 鯖の西京漬け焼き カリフラワーのマリネ☆ ミニ野菜炒め さくら漬</p> <p>●夕食 ごはん じゃが芋と豚のガーリック炒め 水菜サラダ みそ汁（麩 ワカメ） フルーツポンチカルピス</p> <p>●3時 はちみつレモン E補給 - 1512kcal</p>	<p>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 春のかき揚げ 天つゆ きのこ小松菜のごま和え☆ あさりのみそ汁 かっぱ漬</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚（さつまいも） ピーマンごま和え 高野の五目煮 白桃とみかん</p> <p>●3時 ミルクティー（パック） E補給 - 1453kcal</p>	<p>●朝食 粥 芝漬 梅干 ほうれん草ごま和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 和風ひじきハンバーグ さつま芋と豆のハニーマスタード和え キャベツと厚焼かまぼこの煮物 奈良漬</p> <p>●夕食 ごはん わかめご飯 赤魚の酒蒸し わさびじょうゆ和え 厚揚のそぼろ煮 洋梨とぶどう</p> <p>●3時 いちごプリン E補給 - 1310kcal</p>	<p>●朝食 レモンフラワー 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 魚の味噌漬け焼き ひじきサラダ☆ キャベツと厚焼かまぼこの煮物 パイナップル</p> <p>●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ南蛮漬 スナックえんどうのツナサラダ みそ汁（もやし 人参）</p> <p>●3時 フルーツオーレ E補給 - 1602kcal</p>

月間献立表

2024年04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 レーズンペストリー 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 中華丼 大学芋 もも</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のバターしょうゆムニエル カテージチーズ和えブロッコリー みそ汁（南瓜 揚げ）</p> <p>●3時 カスタードプリン E補給 - 1494kcal</p>	<p>2 2</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 干切大根煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん アスパラと牛肉のオイスターソース なすの揚げ煮☆ はるさめスープ 奈良漬</p> <p>●夕食 ごはん 石垣豆腐（あなご） 桜海老とほうれん草の浸し ふきと筍のきんぴら みかん</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1210kcal</p>	<p>2 3</p> <p>●朝食 クリームパン 牛乳 蓮根サラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉コロッケ 高野豆腐の寄せ煮☆ すまし汁（はんぺん） フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん 海老と空豆の中華炒め 切干大根と青菜の和え物 きのこのうま煮 きざみ高菜</p> <p>●3時 ココア E補給 - 1590kcal</p>	<p>2 4</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 小松菜のおひたし☆ 紀ノ川 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鯛のおろし煮 春雨サラダ☆ 里芋の黒ごま煮 きざみたくあん</p> <p>●夕食 ごはん ハンバーグオニオンソース かぼちゃとクリームチーズのサラダ レタスと卵のスープ 洋梨と桃</p> <p>●3時 レモンティー E補給 - 1363kcal</p>	<p>2 5</p> <p>●朝食 おいもちゃん 牛乳 スパゲティサラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 親子丼 オクラのごま和え☆ 赤出し汁 フルーツヨーグルト（</p> <p>●夕食 ごはん 魚フライ ポテトサラダ（たまねぎ） 大豆のトマト煮 べつたら漬け</p> <p>●3時 抹茶水ようかん E補給 - 1861kcal</p>	<p>2 6</p> <p>●朝食 粥 まぐろフレーク みぶな漬 ふきと湯葉の含め煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん きのこのグラタン キャベツのマスタードマリネ さつま揚げ入り切り昆布☆ 白桃とみかん</p> <p>●夕食 ごはん アジの胡麻みりん焼き 胡瓜と錦糸卵の和え物 豚汁</p> <p>●3時 バームクーヘン E補給 - 1313kcal</p>	<p>2 7</p> <p>●朝食 なつかし～あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん さわらの生姜煮 ほうれん草ソテー☆ みそ汁（じゃがいも） さくら漬け</p> <p>●夕食 ごはん マーボー豆腐 中華風酢物 ブロッコリーのコンクリーム焼き 洋梨とぶどう</p> <p>●3時 フルーツオーレ E補給 - 1579kcal</p>
<p>2 8</p> <p>●朝食 りんりんりんご 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 五目チャーハン チンゲン菜のスープ 杏仁豆腐（モモみかん）</p> <p>●夕食 ごはん ふくさ玉子 長芋もずく 鶏肝しぐれ煮 さくら漬け</p> <p>●3時 カスタードプリン E補給 - 1409kcal</p>	<p>2 9</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け ふきと湯葉の含め煮☆</p> <p>●昼食 ごはん 春キャベツのホイコーロー インゲンごま和え☆ 中華コーンスープ バナナヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のソテーきのこあんかけ 豆腐サラダ じゃがいもとししとうの甘辛煮 きざみたくあん</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1263kcal</p>	<p>3 0</p> <p>●朝食 くるくるあまおう苺 牛乳 かぼちゃサラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚の木の芽みそ焼き ほうれん草の白和え☆ すまし汁（卵豆腐） マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉と茹で野菜のゴマだれ さつま芋と昆布の煮物 なす田楽 べつたら漬け</p> <p>●3時 コーヒー牛乳（パック） E補給 - 1477kcal</p>				