

月間献立表

2026年05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
					<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 あずき粥 のり佃煮 ちりめん山椒 十品目のうま煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレーの煮付け 山芋短冊揚げ みそ汁 (厚揚げ オクラ) きざみたくあん ●夕食 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 白菜塩昆布和え 煮浸し ●3時 ミニマフィン E補給 - 1325kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 かたどクリームパン 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ポークチャップ なすの田舎煮 コンソメスープ みぶな漬 ●夕食 ごはん 鯖のみぞれ煮 筍のみそ和え ミニそうめん りんごシロップ煮 ●3時 フルーツオーレ E補給 - 1517kcal
3	4	5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 季節のジャムパンブルーベリー 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 このは井 みそ汁 (さつま芋) きざみたくあん ●夕食 ごはん 牛肉甘辛生姜焼き 白菜塩昆布和え 小松菜とじゃこの煮浸し もも ●3時 カルピスウォーター E補給 - 1452kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 粥 のり佃煮 かっぱ漬け ひじき煮 ●昼食 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 浸し (なすび) 炒り豆腐 白菜漬 ●夕食 ごはん 塩さば 春雨酢物 みそ汁 (じゃがいも) みかん ●3時 りんごジュース E補給 - 1375kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 ミニ抹茶ツイスト 牛乳 ポテトサラダ ヤクルトライト ●昼食【端午の節句】 たい飯 海老と空豆のしんじょ 菜の花の酢みそ和え 花五目玉子巻 こいのぼりの和菓子 ●夕食 ごはん 豚肉と茄子の香味しょうゆ炒め たまねぎサラダ すまし汁 (絹豆腐) ●3時 かしわもち風プリン E補給 - 1534kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 粥 梅干 ごま昆布 野菜豆 ヤクルトライト ●昼食 ごはん さわらのごまポン照り焼き キャベツのゆかり和え さつま芋のみそそぼろ煮 つぼ漬 ●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ 水菜サラダ かき玉スープ アロエヨーグルト ●3時 ミルクティー E補給 - 1473kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 なつかし～あんぱん 牛乳 かぼちゃサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん シューマイハンバーグ きゅうりとはんぺんの酢の物 ワンタンスープ 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん タラのたらこソース 桜海老とほうれん草の浸し 大根ごま油いため なす漬 ●3時 グリーンティ E補給 - 1464kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 粥 のり佃煮 芝漬け 小松菜の卵とじ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 牛肉のおろし煮 さつま芋ごま和え すまし汁 (ほうれん草) 季節のあっさり漬 ●夕食 ごはん 赤魚ときのこの煮付け 浅漬けサラダ なすとピーマンの甘味噌炒め パイン&マンゴー ●3時 牛乳ケーキ E補給 - 1348kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 メープルワッサン 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭の菜種焼き 干切大根煮 みそ汁 (南瓜) もも ●夕食 ごはん 鶏つくねの照り焼き トマトとしらすのサラダ 里芋と筍の当座煮 野沢な漬 ●3時 フルーツオーレ E補給 - 1566kcal
10	11	12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 あんぱんだより (抹茶) 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 エビピラフ クリームコーンスープ りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん 八宝菜 ピーナツ和え 煮豆 (五目煮豆) 芝漬け ●3時 はちみつレモン E補給 - 1466kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 粥 のり佃煮 まぐろフレーク 小松菜のおひたし ●昼食 ごはん カレーのとろろ蒸し トマトとワカメの酢の物 えんどう豆と厚揚げの卵とじ なす漬 ●夕食 ごはん ひじきのちらし寿司 筑前煮 (ミニ) 赤出し汁 洋梨缶詰 ●3時 りんごジュース E補給 - 1311kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 カスタードリング 牛乳 さつま芋と豆のハニーマスタード和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん ビーフカレー コールスローサラダ フルーツポンチ ●夕食 ごはん 鮭の焼き浸し ブロッコリーのおかか和え すまし汁 (そうめん みつば) ●3時 レモネード E補給 - 1456kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 粥 梅干 野沢な漬 かぶの和風煮 ヤクルトライト ●昼食【誕生会】 赤飯 ビーフメンチカツ甘辛ソース 和風サラダスパゲティ 空豆と新じゃがのソテー 金時豆 宇治金時プリン ●夕食 ごはん 五目ニラ玉 バンバンジー風ささみの和え物 チンゲン菜のスープ ●3時 コーヒー牛乳 E補給 - 1449kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ほうれん草ソテー ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏肉とチーズのトマトソース ひじきとブロッコリーの白和え みそ汁 (大根) 刻みタカナ漬 ●夕食 ごはん 白身魚のクリームコーン焼き 豆苗の浸し キャベツと海老の炒めもの 白桃のみかん ●3時 かぼちゃプリン E補給 - 1449kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 ごぼうの鶏そぼろ和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん メバルのはちみつ醤油煮 大根の酢の物 ほうれん草と大豆のスープ マンゴー ●夕食 ごはん みそだれポークソテー グリーンサラダ かぼちゃのトマト煮 さくら漬け ●3時 うすかわまんじゅう E補給 - 1310kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食 くるくるデニッシュ 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 菜の花のかきあげ 天つゆ チンゲン菜の煮浸し 長芋のとろろ焼き みかん ●夕食 ごはん 親子煮 大根サラダ みそ汁 (なす) ●3時 フルーツオーレ E補給 - 1610kcal

月間献立表

2026年05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>17</p> <p>●朝食 北海道ミルクパン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 梅しそピラフ きのこスープ ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>●夕食 ごはん 焼き餃子 ほうれん草の中華風 さつま芋金平 きざみ高菜 ●3時 カルピスウォーター エネルギー - 1411kcal</p>	<p>18</p> <p>●朝食 粥 梅干 ちりめん山椒 粉豆腐の炒り煮</p> <p>●昼食 ごはん 牛すき煮 酢みそ和え みそ汁(長芋) りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 友禅豆腐 ハイカラ和え なすそぼろ味噌かけ 桃 ●3時 りんごジュース エネルギー - 1302kcal</p>	<p>19</p> <p>●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 ほうれん草のクリーム煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん あじの南蛮漬け 海藻サラダ キャベツと平天の煮物 べつたら漬け</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め ポテトサラダ みそ汁(菊菜) 桃 ●3時 レモンティー エネルギー - 1490kcal</p>	<p>20</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 刻みタカナ漬 さつまいも甘露煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏の塩こうじ漬け焼き ほうれん草胡麻和え 根菜の豆乳みそスープ ミルクフルーツヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 浸し(ゆず風味) ニラもやし炒め キュウリ漬 ●3時 黒糖饅頭 エネルギー - 1427kcal</p>	<p>21</p> <p>●朝食 ジャムパン 牛乳 マカロニ卵サラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 西京漬け焼き(赤魚) キャベツの千草漬け おから煮 パイミン</p> <p>●夕食 ごはん とんべい焼き 辛子和え(水菜) みそ汁(大根) ●3時 カスタードプリン エネルギー - 1459kcal</p>	<p>22</p> <p>●朝食 粥 梅干 きざみたくあん ほうれん草の白和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 天ぷら山菜うどん 里芋のごまみそ煮 フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉のハニーマスタードソース カテージチーズ和え もずくスープ ●3時 ココア エネルギー - 1412kcal</p>	<p>23</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 オムレツ きのこクリームソース 里芋たらこサラダ 野菜炒め(キャベツ) 柚大根漬 ●夕食 ごはん 白身魚の生姜醤油漬け おろし和え みそ汁(菜の花) 洋梨缶詰 ●3時 フルーツオーレ エネルギー - 1526kcal</p>
<p>24</p> <p>●朝食 ミニ山シュガー 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 五目チャーハン わかめスープ フルーツ杏仁豆腐</p> <p>●夕食 ごはん ぶりのみりん焼き 冷奴 ピーマンと白滝の甘辛煮 かっぱ漬け ●3時 はちみつレモン エネルギー - 1411kcal</p>	<p>25</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 白菜漬 高野豆腐の寄せ煮</p> <p>●昼食 ごはん かぼちゃコロッケ オクラとささみの和風サラダ 大根の利休煮 豆乳バナナコッタ</p> <p>●夕食 ごはん とりじゃがクリーム煮 三度豆のごまみそ和え 野菜スープ ●3時 りんごジュース エネルギー - 1447kcal</p>	<p>26</p> <p>●朝食 黒糖みるく 牛乳 蓮根サラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉とさつま芋の生姜煮 小松菜の辛子和え みそ汁(キャベツ厚揚げ) 芝漬</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚と絹さやの卵とじ 酢物(胡瓜 かにかま) 揚げ出し豆腐 パイナップル ●3時 コーヒー牛乳 エネルギー - 1509kcal</p>	<p>27</p> <p>●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 なすの田舎煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん サバのねぎソースかけ 豆苗お浸し けんちん汁 みかん</p> <p>●夕食 ごはん ハンバーグトマトソース シーザーサラダ ほうれん草ソテー 野沢な漬 ●3時 エクレア エネルギー - 1326kcal</p>	<p>28</p> <p>●朝食 ミルクツイスト 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 焼魚(鮭) わかめとなすのポン酢和え けんちん汁 奈良漬</p> <p>●夕食 ごはん 酢豚 キャベツの中華和え 煮浸し(青菜) りんごシロップ煮 ●3時 野菜ジュースりんごとオレンジ エネルギー - 1403kcal</p>	<p>29</p> <p>●朝食 粥 梅干 なす漬 鮭の玉子とじ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 肉じゃが きゅうりとたくあんのごま和え 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 黄桃と洋ナシ</p> <p>●夕食 ごはん ぶり辛煮魚 ひじきのゴママヨサラダ すまし汁 ●3時 ビタミンゼリー エネルギー - 1282kcal</p>	<p>30</p> <p>●朝食 バターフラワー 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 桜えびと筍の炊き込みごはん カレイの唐揚げ(レンドレ) 菜の花おひたし すまし汁(とろろ) パイン&マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め 春菊のごま和え ブロッコリーのコーンクリーム焼 きざみたくあん ●3時 フルーツオーレ エネルギー - 1555kcal</p>