

月間献立表

2026年06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 梅干 さくら漬け 春菊と湯葉の煮浸し</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉の辛子酢みそかけ 三度豆としめじの金平 すまし汁(絹豆腐) べったら漬け</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚タルタルソースかけ 白菜ごま和え なすとひき肉の甘辛炒め 洋梨缶詰</p> <p>1297kcal</p>	<p>●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト さつま芋と豆のハニーマスタード和え</p> <p>●昼食 ごはん アジのおろし煮 めかぶの酢の物 根菜汁 マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん チキンとエビマカロニグラタン ハムと胡瓜の中華サラダ ほうれん草ソテー 芝漬け</p> <p>1488kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 まぐろフレーク 青菜と昆布のお浸し ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん チキン南蛮 帆立とみつばの柚子胡椒あえ みそ汁(白才揚げ) もも</p> <p>●夕食 ごはん ビッグエビのせシューマイ 大根とツナのサラダ キャベツ煮浸し 野沢な漬</p> <p>1533kcal</p>	<p>●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ</p> <p>●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ 春菊のごま和え みそ汁(さつま芋わかめ) なす漬</p> <p>●夕食 ごはん ナスの重ね焼き トマトとしらすのサラダ 大根と昆布の煮物 みかん</p> <p>1416kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 鶏ごぼう炒め☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん マトウダイのムニエル ブロッコリーのおかか和え 大豆煮豆 フルーツクリームヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉ビビンバ チンゲン菜浸し わかめスープ</p> <p>1346kcal</p>	<p>●朝食 季節のジャムパン(白桃) 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 石垣豆腐(あなご) 胡瓜のごま酢和え かぶとブロッコリーのクリームソース フルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚(ほっけ) 菊菜とはんぺんの和え物 豚肉と里芋のみそ汁</p> <p>1295kcal</p>
7	8	9	10	11	12	13
<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 他人丼 赤出し汁 マンゴープリン</p> <p>●夕食 ごはん 麻婆なす 浸し(ブロッコリーゴマ) 冷奴 芝漬け</p> <p>1458kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 キュウリ漬 ひじき煮☆</p> <p>●昼食 ごはん 鮭の香りだれ じゃがいもみそバター煮 野菜スープ 洋なしと黄桃</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉の甘辛炒め おろし和え オクラと厚揚げの煮浸し きざみたくあん</p> <p>1252kcal</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 肉団子揚げ浸し チーズ入りお浸し みそ汁(豆腐ねぎ) 白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん かしのすき煮 みそ和え(青菜) 里芋の黒ごま煮 マンゴー</p> <p>1563kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 紀ノ川 さつまいも甘露煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 海老マヨ ほうれん草なめ茸和え ピーマンと白滝の甘辛煮 きざみ高菜</p> <p>●夕食 ごはん 豚しゃぶ梅ソース きゅうり酢の物(やわらかイカ) みそ汁(長芋) 夏みかん</p> <p>1427kcal</p>	<p>●朝食 北海道バターフラワー 牛乳 ヤクルトライト ミニオムレツ</p> <p>●昼食 ごはん 八宝菜 さつま芋ごま和え きのこスープ フルーツ杏仁</p> <p>●夕食 ごはん 鯖の幽庵焼き 三度豆ピーナツ和え 竹輪の金平煮 べったら漬け</p> <p>1436kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 千切大根煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 赤飯 チキンソーテーブルブランソース チョレギサラダ 金時豆 えびチリソース きなこプリン黒蜜かけ</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚(太刀魚) しめじとわかめのツナポン和え けんちん汁(絹厚揚げ)</p> <p>1675kcal</p>	<p>●朝食 チョコカスター 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 魚の味噌漬焼 き千切大根煮 玉吸 洋梨と桃</p> <p>●夕食 ごはん 親子煮 白菜梅めかぶ和え ひじき煮 なす漬</p> <p>1445kcal</p>
14	15	16	17	18	19	20
<p>●朝食 りんりんりんご 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 エビピラフ ナムル マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 鱈のカレー焼 さつま芋と人参の煮物 豚汁</p> <p>1307kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 ごま昆布 ふきと湯葉の含め煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏の唐揚げ柚子風味 豆腐チャンプル みそ汁(大根) さくら漬け</p> <p>●夕食 ごはん 五目卵焼 和風サラダスパゲティ 煮浸し(青菜平天) バナナヨーグルト</p> <p>1423kcal</p>	<p>●朝食 ミニショコラツイスト 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 えびぎょうざ ブロッコリーのサラダ なす田楽 りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 きゅうりの中華和え すまし汁(絹豆腐とろろ)</p> <p>1450kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 かつば漬け 枝豆とひじきの白和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鱈ムニエルのチリソース 切干大根と青菜の和え物 かぼちゃとベーコンのトマト煮 つぼ漬</p> <p>●夕食 ごはん さつま芋と豚肉の甘酢あん キャベツとわかめのごまマヨ和え 白才とカニカマスープ もも</p> <p>1306kcal</p>	<p>●朝食 ちーずもっちゃん 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ</p> <p>●昼食 冷麺 なすとピーマンの甘味噌炒め 寒天(グリーンティ)</p> <p>●夕食 ごはん 鶏のねぎ塩焼き 辛子とえ みそ汁(じゃがいもわかめ)</p> <p>1319kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 さくら漬け ひじき煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉の生姜みそ炒め キャベツの甘味噌和え さつま芋の甘露煮 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん マトウダイの中華風あんかけ のっぺい煮 ミニうどん(冷) マンゴー</p> <p>1307kcal</p>	<p>●朝食 おいものクリームパン 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 海老と茄子の揚げ浸し 春菊と湯葉の煮浸し ワンタンスープ キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 大根と豚の角煮 酢物(きゅうりじゃこ) ぜんまい炒め煮 みかん</p> <p>1465kcal</p>

月間献立表

2026年06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 くるくるバナナパン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 チキンライス アスパラソテー 洋梨と桃</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉と豆腐の中華炒め マカロニサラダ みそ汁（ごぼう 里芋）</p> <p>エネルギー - 1435kcal</p>	<p>2 2</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 煮豆（五目煮豆） ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 焼き肉 ほうれん草のおかか和え みそ汁（麩 ワカメ） きざみたくあん</p> <p>●夕食 ごはん 鮭の照り焼き 磯辺和え 茄子とししとうの炒め煮 キウイ</p> <p>エネルギー - 1172kcal</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 ポテトサラダ</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉味噌漬け焼き ピーマン人参金平 卵とほうれん草のスープ 柚大根漬</p> <p>●夕食 ごはん かにクリームコロッケ コールスローサラダ さつま芋と鶏ミンチの甘煮 もも</p> <p>エネルギー - 1475kcal</p>	<p>2 4</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 なす漬 オクラと湯葉のお浸し ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 和風おろしハンバーグ アボカドわさびじょうゆ和え みそ汁（なす） フルーツカスタード</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚のポワレ パプリカとササミのマリネ ほうれん草ベーコンエッグソテー さくら漬</p> <p>エネルギー - 1248kcal</p>	<p>2 5</p> <p>●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト ゆず風味大根サラダ</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉とこんにやくの土手煮 豆苗の浸し ブロッコリーのチーズ焼き みかん</p> <p>●夕食 ちらしずし ピーマンときのこの甘辛煮 すまし汁（卵豆腐）</p> <p>エネルギー - 1496kcal</p>	<p>2 6</p> <p>●朝食 粥 梅干 かつば漬 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 カレーのバターポン酢あんかけ 浸し（ほうれん草うす揚げ） かぼちゃ卵とじ パイン&マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん トンカツ 水菜のごま和え みそ汁（豆腐 ねぎ）</p> <p>エネルギー - 1263kcal</p>	<p>2 7</p> <p>●朝食 おいものクリームパン 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん えびの湯葉巻きと高野の煮物 紅あずまさつま芋サラダ 帆立と三度豆の炒め フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん カレー風味肉じゃが 胡瓜のごまみそ和え きのこの具たくさんスープ</p> <p>エネルギー - 1401kcal</p>
<p>2 8</p> <p>●朝食 りんりんりんご 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ごはん 夏野菜カレー 和風サラダ 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚（シルバー） 大根の酢の物 みそ汁（小松菜）</p> <p>エネルギー - 1315kcal</p>	<p>2 9</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 紀ノ川 ほうれん草の白和え</p> <p>●昼食 ごはん アジの胡麻みりん焼き キャベツのおかか和え みそ汁（南瓜 揚げ） 苺とブルーベリーの練乳ヨーグル</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉にんにく醤油炒め ほうれん草煮浸し トマトとしらすのサラダ なす漬</p> <p>エネルギー - 1170kcal</p>	<p>3 0</p> <p>●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト さつま芋と豆のハニースタード和え</p> <p>●昼食 ごはん 鶏肉レモンバターソテー マカロニサラダ 青梗菜のクリームコーン煮 マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚（鯖） わかめとなすのポン酢和え 具たくさんみそ汁</p> <p>エネルギー - 1424kcal</p>				