

月間献立表

2026年08月

フォレストホーム

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
						●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 白身魚の香草焼き 紅あずまかつま芋サラダ ゴーヤチャンプル パイナップル ●夕食 ごはん 茄子と牛ごぼうの甘辛煮 チンゲン菜ごま風味和え ミニそうめん ●3時 フルーツオーレ I補給 - 1283kcal
2	3	4	5	6	7	8
●朝食 ちーずもっちゃん乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 五目チャーハン レタスと肉団子のスープ ビタミンゼリー オレンジ ●夕食 ごはん 塩さば 三度豆のゴママヨ和え 煮浸し(青菜) きざみたくあん ●3時 カルピスウォーター I補給 - 1410kcal	●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 枝豆とひじきの和風ハンバーグ ポテトサラダ ミルクスープ ぶどう入りフルーツポンチ ●夕食 ごはん 鱈のみりん焼き 酢みそ和え ゴーヤの炒め煮 なす漬 ●3時 りんごジュース I補給 - 1342kcal	●朝食 黒糖みるく 牛乳 かぶとブロッコリーのクリームソース☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん キスの天ぷら 天つゆ オクラとモロヘイヤのお浸し 里芋のそぼろ煮 つぼ漬 ●夕食 ごはん ゆで豚の梅だれ ピーマンのじゃこおかか みそ汁(なす) パイナップル ●3時 朝顔(ねりきり) I補給 - 1497kcal	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 かぶの和風煮 ヤクルトライト ●昼食 深川めし アジのみぞれ煮 春雨サラダ 玉吸 みかん ●夕食 ごはん 麻婆なす ナムル さつま芋の甘露煮 べったら漬け ●3時 コーヒー牛乳 I補給 - 1296kcal	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏肉のさっぱり照り焼き なすのずんだ和え みそ汁(大根) 奈良漬 ●夕食 ごはん 鮭のマスタードマヨ焼き 水菜のごま和え パプリカのソテー マンゴー ●3時 ふんわりみたらしムース I補給 - 1440kcal	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 車ふの牛肉煮 ほうれん草と長芋の梅肉和え 金平大豆 季節のあっさり漬 ●夕食 ごはん 海老フライ 豆腐サラダ かぼちゃのコンソメスープ ブルーベリーヨーグルト ●3時 フルーツオーレ I補給 - 1450kcal	●朝食 きなこクリームサンド 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 白身魚のまろやかみそ漬け焼 なすのトマト煮 ミニそうめん 野沢な漬 ●夕食 ごはん ビーフカレー 洋梨缶詰 ●3時 夏祭りたこ焼きとアイス I補給 - 1560kcal
9	10	11	12	13	14	15
●朝食 抹茶リング 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 ごはん 親子丼 赤出し汁 きざみたくあん ●夕食 ごはん ぶり辛煮魚 もろきゅう 冷奴(冷あなかけ) みかん ●3時 はちみつレモン I補給 - 1437kcal	●朝食 粥 梅干 みぶな漬 野菜豆 ●昼食 ごはん 肉じゃが ほうれん草のごまソースかけ もずくスープ 芝漬 ●夕食 ごはん 厚焼き卵(しそ) オクラとトマトの浸し なす田楽 りんごシロップ煮 ●3時 りんごジュース I補給 - 1262kcal	●朝食 バターフラワー 牛乳 蓮根サラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏と湯葉の豆乳煮 きゅうり酢の物(やわらかイカ) さつま芋金平 柚大根漬 ●夕食 ごはん ちらしずし 水菜と豚肉のゆずサラダ すまし汁(はんぺん) もも ●3時 レモネード I補給 - 1549kcal	●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け ほうれん草の白和え ヤクルトライト ●昼食 冷し中華 三度豆のソテー フルーツ杏仁豆腐 ●夕食 ごはん 野菜ミートローフ キャベツナサラダ みそ汁(南瓜) ●3時 桃ゼリー I補給 - 1338kcal	●朝食 ジャムパン 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイのムニエル 夏野菜の香りและ じゃがいもみそバター煮 ミルクフルーツヨーグルト ●夕食 ごはん 焼肉 アスパラピーナッツ和え チンゲン菜とザーサイかき玉汁 ●3時 田舎まんじゅう I補給 - 1520kcal	●朝食 粥 梅干 きざみ高菜 ひじき煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豚肉と春雨のぴり辛炒め 胡瓜のごま酢和え みそ汁(ごぼう里芋) パイン&マンゴー ●夕食 ごはん サバの揚げ浸し 青菜と湯葉のわさびしょうゆ和え 冬瓜とえびの炊き合わせ なす漬 ●3時 グリーンティ I補給 - 1240kcal	●朝食 なつかし〜あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 肉みそ炒め マカロニ二卵サラダ おから煮 キュウリ漬 ●夕食 ごはん 高野の五目煮 白菜のめかぶ和え すまし汁(ほうれん草) 白桃とみかん ●3時 フルーツオーレ I補給 - 1516kcal

月間献立表

2026年08月

フォレストホーム

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
16	17	18	19	20	21	22
●朝食 カスタードリング 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 梅しそピラフ チンゲン菜ごま風味和え フルーツポンチ ●夕食 ごはん 牛肉の甘辛炒め 大根の酢の物 みそ汁(じゃがいも) ●3時 カルピスウォーター Iカロリー - 1429kcal	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 千切大根煮 ●昼食 赤飯 サーモンかつトマトソース 夏野菜とシーフードのマリネ コーンシューマイ 金時豆 マンゴーラッシーゼリー ●夕食 ごはん 焼き鳥 甘酢和え みそ汁(長芋) ●3時 りんごジュース Iカロリー - 1473kcal	●朝食 りんりんりんご 牛乳 キャベツソテー ヤクルトライト ●昼食 ごはん 焼き餃子 ささみとオクラのごまみそ和え 中華コーンスープ 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 魚の塩こうじ焼き 小松菜のたらこ和え ゴーヤチャンプル キュウリ漬 ●3時 やわらか水ようかん Iカロリー - 1496kcal	●朝食 粥 梅干 かつば漬け なすの田舎煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 肉団子のトマト煮 チーズ入りお浸し 冬瓜のスープ 紀ノ川 ●夕食 ごはん 鱈と豆腐の揚げ出し 胡瓜のもずく和え かぼちゃ卵とじ もも ●3時 レモンケーキ Iカロリー - 1278kcal	●朝食 メープルワッサン 牛乳 ポテトサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 冷しゃぶ ごぼうの黒ごま煮 煮浸し(青菜 平天) さくら漬け ●夕食 ごはん 西京漬け焼き さつま芋と人参の煮物 すまし汁(そうめん) りんごシロップ煮 ●3時 コーヒー牛乳 Iカロリー - 1511kcal	●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん 里芋のそぼろ煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん さわらの生姜煮 浅漬けサラダ 大根と貝柱の煮物 パイナップル ●夕食 ごはん お好み焼き 辛子和え みそ汁(オクラ) ●3時 ココア Iカロリー - 1373kcal	●朝食 あんぱんだより(おいも) 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 麦ご飯 メバルのとろろかけ煮 水菜のごま和え 鶏ごぼう炒め みかん ●夕食 ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ 浸し(なすび) ミニうどん(冷) ●3時 フルーツオーレ Iカロリー - 1452kcal
23	24	25	26	27	28	29
●朝食 くるくるバターデニッシュ 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 ごはん ハヤシライス ブロッコリーのサラダ パイン&マンゴー ●夕食 ごはん 焼魚(ほっけ) 磯辺和え 豚肉と里芋のみそ汁 ●3時 はちみつレモン Iカロリー - 1489kcal	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 ふきと湯葉の含め煮 ●昼食 ごはん ローストチキン コールスローサラダ ピーマン炒め煮 キュウリ漬 ●夕食 ごはん カレイの五目あんかけ 大根サラダ みそ汁(さつま芋) アロエヨーグルト ●3時 バームクーヘン Iカロリー - 1372kcal	●朝食 ミニ山シュガー 牛乳 じゃがいもコンソメ煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん サーモンと野菜のキッシュ サラダスパゲティ バターソテー キャラメルりんご ●夕食 ごはん 牛肉と野菜の甘酢炒め 三度豆のゴマ和え 野菜スープ ●3時 すいかゼリー Iカロリー - 1428kcal	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 小松菜の卵とじ ヤクルトライト ●昼食 ごはん トンカツおろしポン酢 水菜の辛子あえ 根菜の豆乳みそスープ 野沢な漬 ●夕食 ごはん 鯖幽庵焼き なすびの山かけ 煮物(大根 人参) キウイ ●3時 レモンティー Iカロリー - 1242kcal	●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 ほうれん草ソテー ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鯖みそ煮 梅おかか和え けんちん汁 もも ●夕食 ごはん ふわふわ鶏から ブロッコリーチーズサラダ カレー風味のラタトゥイユ 刻みタカナ漬 ●3時 手作りおやつ Iカロリー - 1530kcal	●朝食 粥 梅干 野沢な漬 きんぴらごぼう ヤクルトライト ●昼食 ごはん 中華丼(具) 浸し(なすび) きのこの具たくさんスープ アセロラポンチ ●夕食 ごはん 友禅豆腐 きゅうり酢の物 さつま芋のみそ金平 白菜漬 ●3時 ぶどうジュース Iカロリー - 1227kcal	●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 海老マヨ オクラと山芋のねばねばサラダ わかめスープ 洋梨と桃 ●夕食 ごはん 蒸し鶏ネギソースかけ 春雨サラダ 卵豆腐 芝漬 ●3時 フルーツオーレ Iカロリー - 1673kcal
30	31					
●朝食 おいもちゃん 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 ひじきの和風ピラフ ほうれん草と大豆のスープ フルーツ杏仁豆腐 ●夕食 ごはん とんべい焼き 三度豆人参じゃこ和え 大根の炒め煮 キュウリ漬 ●3時 カルピスウォーター Iカロリー - 1469kcal	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 千切大根煮 ●昼食 ごはん 焼き豚 きゅうりのうま味和え みそ汁(春菊 豆腐) バナナヨーグルト ●夕食 ごはん 鮭の焼き浸し オクラと湯葉の和え物 キャベツと黒きくらげの卵炒め 野沢な漬 ●3時 りんごジュース Iカロリー - 1296kcal					