

月間献立表

2025年11月

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 野沢な漬 野菜の田舎煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ 白オとカニカマスープ パイナップル ●夕食 さつま芋ごはん 鮭と長芋の焼き漬け 練りごま和え きのこの甘辛煮 紀ノ川漬 ●3時 フルーツオーレ 1食分 - 1332kcal
2	3	4	5	6	7	8
●朝食 あんぱんだより(おいも) 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 ツナサラダ フルーツポンチ ●夕食 ごはん 麻婆なす ナムル(大根) わかめスープ ●3時 カルピスウォーター 1食分 - 1447kcal	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 きんぴらごぼう ●昼食 ごはん 豚肉味噌漬け焼き かぼちゃサラダ じゃがいもとなすの甘辛煮 芝漬 ●夕食 ちらしずし ささみときゅうりのごまサラダ すまし汁(ほうれん草) りんごシロップ煮 ●3時 りんごジュース 1食分 - 1330kcal	●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 ヤクルトライト スパゲティサラダ ●昼食 ごはん とり天 ひじき煮 みそ汁(まいたけ) みかん ●夕食 ごはん さばの塩こうじ焼き ほうれん草と千切大根の和え 豆腐の肉みそかけ なす漬 ●3時 アップルティー 1食分 - 1553kcal	●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 ごはん メバルのとろろかけ煮 さつまいも甘露煮 豚汁 いちごヨーグルト ●夕食 ごはん 焼き肉 ピーマンと舞茸の和え物 大根と昆布の煮物 かつば漬け ●3時 カスタードプリン 1食分 - 1329kcal	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭とれんこんの照り焼き 粉豆腐の炒り煮 みそ汁(ほうれんそう・麴) 紀ノ川漬 ●夕食 ごはん 白菜と豚バラの炒め煮 和風ポテトサラダ 三度豆のソテー マンゴー ●3時 スイートポテト 1食分 - 1521kcal	●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 千切大根煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 白身魚のムニエルオーロラソース かぶの和風煮 根菜の豆乳みそスープ 季節のあつさり漬 ●夕食 ごはん 蒸し鶏ネギソースかけ ハイカラ和え 炒り豆腐 洋梨缶詰 ●3時 野菜とくだものジュース 1食分 - 1356kcal	●朝食 季節のジャムパン(りんご) 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豚しゃぶ(豚もも) チンゲン菜の煮浸し すまし汁(とろろ昆布) きざみたくあん ●夕食 ごはん えびの湯葉巻きと高野の煮物 白菜しらすおかか和え なすの利休煮 もも ●3時 フルーツオーレ 1食分 - 1459kcal
9	10	11	12	13	14	15
●朝食 マロン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 エビピラフ レタスと肉団子のスープ マンゴープリン ●夕食 ごはん ふくさ玉子 春菊のごま和え 豚肉と大根のべっこう煮 かつば漬け ●3時 はちみつレモン 1食分 - 1311kcal	●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 煮豆(五目煮豆) ●昼食 ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き 彩り野菜のしょうゆ仕立て ミルクスープ 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 鶏の梅はちみつ照り焼き ポテトサラダ 青菜と竹輪のソテー 芝漬け ●3時 りんごジュース 1食分 - 1345kcal	●朝食 北海道バターフラワー 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ゆず風味大根サラダ みそ汁(大根) 野沢な漬 ●夕食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き 春雨酢物 ピーマンのじゃこおかか みかん ●3時 北海道かぼちゃプリン 1食分 - 1507kcal	●朝食 粥 梅干 みぶな漬 なすの田舎煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鯖の塩焼き 豆腐とほうれん草の玉子とし のっぺい煮 キュウリ漬 ●夕食 ごはん お好み焼き 水菜の辛子あえ すまし汁(はんぺん) パイナップル ●3時 ココア 1食分 - 1220kcal	●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 キャベツのコンソメ煮 ヤクルトライト ●昼食 赤飯 鶏とさつま芋のりんごソースリ カブと生ハムのサラダ 里芋のからあげ 金時豆 ジンジャーミルクティープリン ●夕食 ごはん 友禅豆腐 チーズ入りお浸し みそ汁(もずく) ●3時 レモネード 1食分 - 1532kcal	●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け さつま揚げ入り切り昆布 ヤクルトライト ●昼食 長崎ちゃんぽん ブロッコリーチーズサラダ フルーツ杏仁豆腐 ●夕食 ごはん アジ南蛮漬け 大根と帆立のサラダ けんちん汁 ●3時 はちみつケーキ 1食分 - 1475kcal	●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 焼きハンバーグの白菜あんかけ トマトとしらすのサラダ じゃがいものコーンクリーム煮 ビタミンゼリー オレンジ ●夕食 ごはん 鯖のみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(さつま芋) ●3時 フルーツオーレ 1食分 - 1572kcal

月間献立表

2025年11月

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 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 このは丼 赤出し汁 きざみたくあん ●夕食 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め なすごまみそ和え 煮浸し(白菜) パイナップル ●3時 カルピスウォーター I献 - 1484kcal	●朝食 粥 梅干 野沢な漬 高野豆腐の寄せ煮 ●昼食 ごはん 秋の筑前煮 小松菜のおひたし 茶わん蒸し 白菜漬 ●夕食 ごはん 肉団子のトマト煮 水菜サラダ かぼちゃのコンソメスープ 洋梨缶詰 ●3時 りんごジュース I献 - 1329kcal	●朝食 ちーずもっちゃん 牛乳 マカロニサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ほっけ西京漬け焼き オクラのごま和え きこり汁 べったら漬け ●夕食 ごはん トンカツ シーフード酢物 里芋の黒ごま煮 もも ●3時 マロンクリームワッフル I献 - 1502kcal	●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 小松菜の卵とじ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ 里芋たらこサラダ みそ汁(なす) フルーツポンチカルピス ●夕食 ごはん 鶏のねぎ塩レモン焼き 貝柱とほうれん草のゴマ和え ふろふき大根(ゆずみそ) キューリ漬 ●3時 黒ごまプリン I献 - 1312kcal	●朝食 カスタードリング 牛乳 蓮根サラダ ヤクルトライト ●昼食 天ぷらうどん かぶと豚肉の炒めもの パイン&マンゴー ●夕食 ごはん 赤魚ときのこの煮付け 柿生酢 みそ汁(春菊 豆腐 揚げ) ●3時 レモンティー I献 - 1363kcal	●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん ごぼうの鶏そぼろ和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん 牛肉とパプリカの甘辛炒め 春雨サラダ ワタンスープ 柚大根漬 ●夕食 ごはん 魚の味噌マヨ焼き エビとアボカドのサラダ じゃが芋の黄味焼 アロエヨーグルト ●3時 抹茶オレ I献 - 1463kcal	●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 白身魚のアクアパッツァ風 浅漬けサラダ ほうれん草ソテー りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん 鶏と里芋のクリームシチュー 三度豆の胡麻和え みぶな漬 ●3時 フルーツオーレ I献 - 1595kcal
23	24	25	26	27	28	29
●朝食 黒糖みるく 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレーライス 福神漬 コールスローサラダ みかん ●夕食 ごはん ぶりのごまみそ煮 浸し(ほうれん草 なめたけ) すまし汁(卵 しいたけ) ●3時 はちみつレモン I献 - 1495kcal	●朝食 粥 梅干 みぶな漬 鶏ごぼう炒め ●昼食 ごはん サーモンと野菜のキッシュ ひじきサラダ きのこスープ もも ●夕食 ごはん ちゃんこ鍋風煮物 オクラの浸し しらたきのタラコ炒め つば漬 ●3時 りんごジュース I献 - 1154kcal	●朝食 レーズンペストリー 牛乳 ヤクルトライト スクランブルエッグ ●昼食 ごはん 南瓜グラタン きのこマリネ キャベツソテー ぶどうゼリー ●夕食 ごはん 肉じゃが 浸し(ゆず風味) みそ汁(ごぼう 里芋) ●3時 コーヒー牛乳 I献 - 1452kcal	●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん 野菜豆 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め 和風さつまいもサラダ 塩こうじソテー さくら漬け ●夕食 炊き込み御飯 鯖幽庵焼き 酢物(きゅうり 若布) みそ汁(キャベツ厚揚げ) バナナヨーグルト ●3時 カスタードプリン I献 - 1448kcal	●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 さつま芋と豆のニーマスタード和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイのトマトソースかけ きんぴらごぼう 冬瓜のスープ煮 なす漬 ●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ 大根とハムのサラダ すまし汁(卵豆腐) りんごシロップ煮 ●3時 おしるこ I献 - 1525kcal	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬け 春菊と湯葉の煮浸し ヤクルトライト ●昼食 ごはん さばの香味酢漬け 枝豆とひじきの白和え 三度豆煮物 洋梨缶詰 ●夕食 ごはん 和風おろしハンバーグ ブロッコリーの味噌マヨ和え 生姜入りほうれんそうスープ ●3時 たいまんじゅう(クリーム) I献 - 1433kcal	●朝食 栗あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん たらと豆腐の天ぷら 野菜の田舎煮 みそ汁(ワカメ) みぶな漬 ●夕食 ごはん 親子煮 ほうれん草のおかか和え 大根と貝柱の煮物 もも ●3時 フルーツオーレ I献 - 1484kcal
30						
●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 中華丼 チンゲン菜とザーサイかき玉汁 パイナップル ●夕食 ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草切干大根和え さつま芋と昆布の煮物 刻みタカナ漬 ●3時 カルピスウォーター I献 - 1492kcal						