

月間献立表

2024年12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>1</p> <p>●朝食 あずき粥 のり佃煮 かつば漬け 野菜の田舎煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 中華丼 ほうれん草ソテー パイナップル</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚(鯖) 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</p> <p>●3時 カルピスウォーター 1282kcal</p>	<p>2</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん さつま揚げ入り切り昆布</p> <p>●昼食 ごはん えびと鱈のチリソース オクラとなめ茸の和え物 千切大根煮 洋梨缶詰</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉生姜みそ焼 白菜ベーコンタルタルサラダ 野菜スープ</p> <p>●3時 りんごジュース 1247kcal</p>	<p>3</p> <p>●朝食 おいもちゃん 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ</p> <p>●昼食 ごはん ミートローフ ほうれん草ごま和え みそ汁 フルーツヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 魚の味噌漬け 酢物 高野豆腐の卵とじ さくら漬け</p> <p>●3時 グリーンティ 1765kcal</p>	<p>4</p> <p>●朝食 粥 梅干 キューリ漬 オクラのごま和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚のムニエル 蓮根サラダ みそ汁 みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉ともやしのブルコギ風 なすびと胡瓜の辛子ポン酢和え 大根と平天煮物 キウイ</p> <p>●3時 いちごのムース 1453kcal</p>	<p>5</p> <p>●朝食 オレンジリング 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 牛肉コロッケ ひじき煮 みそ汁 みかん</p> <p>●夕食 ごはん 鯖のみぞれかけ なすとピーマンの甘味噌炒め 小松菜金平 野沢な漬</p> <p>●3時 コーヒー牛乳 1490kcal</p>	<p>6</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け 小松菜のおひたし ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 肉じゃが ゆず風味大根サラダ 具だくさんみそ汁 芝漬け</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚 かぼちゃのトマト煮 きゅうりとはんぺんの酢の物 もも缶</p> <p>●3時 ミルクティー 1280kcal</p>	<p>7</p> <p>●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 六種野菜の田舎煮 小松菜辛子とえ 洋梨と桃</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉ときのこのしぐれ煮 揚げ出し豆腐あんかけ かき玉スープ</p> <p>●3時 フルーツオーレ 1571kcal</p>
<p>8</p> <p>●朝食 黒糖あんぱん 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 かぶのスープ フルーツヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉のさっぱり照り焼き ひじきとブロッコリーの白和え 煮浸し 白菜漬</p> <p>●3時 はちみつレモン 1314kcal</p>	<p>9</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け ひじき煮</p> <p>●昼食 ごはん 鮭の焼漬け 春菊とゆばの煮浸し ワタンスープ もも</p> <p>●夕食 ごはん ナスの重ね煮 三度豆と人参の帆立ゴマ和え 白菜煮浸し 野沢な漬</p> <p>●3時 りんごジュース 1102kcal</p>	<p>10</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 ひじきさつま揚げ 彩り野菜のしょうゆ仕立て 長芋の卵とじ パイナップル</p> <p>●夕食 ごはん きのこちらしずし 大根煮 すまし汁 フルーツ杏仁豆腐</p> <p>●3時 ミルクティー 1456kcal</p>	<p>11</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 白菜漬 インゲンごま和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース 浸し(ゆず風味) かぼちゃのそぼろ煮 紀ノ川</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚タルタルソースかけ オクラと鶏肉のゴマ和え みそ汁 フルーツポンチ</p> <p>●3時 ココア 1398kcal</p>	<p>12</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 カレイのカレームニエル 豚肉の辛子酢みそかけ じゃがいものコーンクリーム煮 さくら漬け</p> <p>●夕食 ごはん 和風チンジャオロース ほうれん草とウィンナーマヨ炒め 粕汁</p> <p>●3時 ペアカリームワッフル 1742kcal</p>	<p>13</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 なす漬 小松菜の煮浸し ヤクルトライト</p> <p>●昼食 赤飯 鶏肉にんにく甘酢マスタードかけ スモークサーモンのマリネ 山芋梅しそ巻き 金時豆 ココアゼリー</p> <p>●夕食 ごはん 豚と大根の煮物 酢物 さつま芋のみそ金平 きざみたくあん</p> <p>●3時 レモネード 1577kcal</p>	<p>14</p> <p>●朝食 あんぱんだより(ゆず) 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 鮭とさつま芋の竜田揚げ なすの田舎煮 みそ汁 ジンジャーエールポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉味噌炒め なすとマカロニのトマト煮 きのこのうま煮 みぶな漬</p> <p>●3時 フルーツオーレ 1561kcal</p>
<p>15</p> <p>●朝食 北海道バターフラワー 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 カレーライス 福神漬 浅漬けサラダ マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 オクラとひじき和え物 卵とほうれん草のスープ</p> <p>●3時 カルピスウォーター 1519kcal</p>	<p>16</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん ほうれん草ごま和え</p> <p>●昼食 ごはん 酢豚 里芋たらこサラダ かぶとしめじのゆず風味煮 ももとみかん</p> <p>●夕食 ごはん 鯛のバター醤油焼き ほうれん草と厚焼かまぼの煮物 キャベツのみそ汁</p> <p>●3時 りんごジュース 1213kcal</p>	<p>17</p> <p>●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ</p> <p>●昼食 ごはん 鱈のかば焼き 春菊と焼きしめじのお浸し 具だくさんスープ キューリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏じゃが 春雨サラダ 煮豆 りんごシロップ煮</p> <p>●3時 安納芋のムース 1501kcal</p>	<p>18</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 かつば漬け さつま揚げ入り切り昆布 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 きのこごはん 海老フライ さつまいも甘露煮 ほうれん草の辛子和え 紀ノ川</p> <p>●夕食 ごはん カレイの煮付け きのこの卵とじ 豚汁 みかん(缶詰)</p> <p>●3時 コーヒー牛乳(パック) 1281kcal</p>	<p>19</p> <p>●朝食 レモンフラワー 牛乳 ヤクルトライト スパゲティサラダ</p> <p>●昼食 ごはん 鮭のバターしょうゆムニエル なすの揚げ煮 春雨にら玉炒め みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん 煮込みハンバーグ インゲンとほたてのゴマ和え すまし汁</p> <p>●3時 グリーンティ 1537kcal</p>	<p>20</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け きんぴらごぼう ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん トンカツ 豆腐とほうれん草の玉子とじ みそ汁 洋梨と桃</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚(赤魚) 白菜しらすおかか和え かぶのそぼろかけ きざみたくあん</p> <p>●3時 いちごのケーキ 1435kcal</p>	<p>21</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 ごはん カボチャひき肉フライ 梅春雨 ごま豆腐柚子風味あんかけ 北海道かぼちゃプリン</p> <p>●夕食 ごはん 八宝菜 チンゲン菜の変わり浸し えびシューマイ マンゴー</p> <p>●3時 フルーツオーレ 1593kcal</p>

月間献立表

2024年12月

普通食

社会福祉法人 長命荘

日曜日 2 2	月曜日 2 3	火曜日 2 4	水曜日 2 5	木曜日 2 6	金曜日 2 7	土曜日 2 8
<p>●朝食 アップルリング 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 親子丼 みそ汁 フルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 肉豆腐 小松菜と平天の炒り煮 カニカマサラダ キュウリ漬</p> <p>●3時 はちみつレモン</p> <p>エネルギー - 1415kcal</p>	<p>●朝食 粥 芝漬 梅干 十品目のうま煮</p> <p>●昼食 ごはん チンジャオロース 小松菜のおひたし 南瓜のチーズ焼 マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 鱈の焼き漬け 白菜梅じそめかぶ和え みそ汁</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>エネルギー - 1281kcal</p>	<p>●朝食 りんりんりんご 牛乳 かぼちゃサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん さばの塩こうじ焼き オクラと湯葉のお浸し じゃが芋のおかか煮 洋梨缶詰</p> <p>●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ南蛮漬け ほうれん草とコーンのサラダ みそ汁 なす漬</p> <p>●3時 カルピスウォーター</p> <p>エネルギー - 1655kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 きんぴらごぼう かっぱ漬け ヤクルトライト</p> <p>●昼食 クリスマスピラフ クリスマス照り焼チキン カリフラワーのマリネ フルーツカスタード</p> <p>●夕食 ごはん おでん ほうれん草と卵ソテー 具沢山みそ汁</p> <p>●3時 クリスマスいちご&amp;練乳風ゼリー</p> <p>エネルギー - 1563kcal</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 鮭チーズカツ 高野とえびの玉子とじ ブロッコリーのコンソーム焼き きざみ高菜</p> <p>●夕食 ごはん ギョーザ 煮浸し(青菜 ゆば) 豚汁</p> <p>エネルギー - 1474kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん ひじき煮</p> <p>●昼食 ごはん 鱈のムニエル ハニーマスタード スパゲティサラダ 粕汁(鮭) 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん やきとり ほうれん草とコーンのサラダ 豆苗とえびの炒め物 さくら漬</p> <p>●3時 コーヒー牛乳(パック)</p> <p>エネルギー - 1364kcal</p>	<p>●朝食 豆乳クリームパン 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん すき焼き風煮 さつま芋と豆のハニーマスタード和え みそ汁 フルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚(太刀魚) かぼちゃのきんぴら 大根と春菊の中華サラダ 白菜漬</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>エネルギー - 1674kcal</p>
<p>2 9</p> <p>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ひじきのちらし寿司 なすの田舎煮 パイナップル</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚(赤魚) はるさめ酢の物 すまし汁</p> <p>●3時 カルピスウォーター</p> <p>エネルギー - 1225kcal</p>	<p>3 0</p> <p>●朝食 粥 かっぱ漬け のり佃煮 煮豆(五目煮豆) ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうの鶏そぼろ和え けんちん汁(絹ごし) フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん 肉じゃが 水菜浸し 切干大根と平天の煮物 さくら漬</p> <p>●3時 レモネード</p> <p>エネルギー - 1262kcal</p>	<p>3 1</p> <p>●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉の柳川煮 野菜豆 さつま芋ベーコン炒め 芝漬</p> <p>●夕食 年越しそば 大根 里芋みそ煮 洋梨とぶどう</p> <p>●3時 おしるこ</p> <p>エネルギー - 1563kcal</p>				