

月間献立表

2024年05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	2	3	4
			●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 牛肉とれんこんの旨煮 紅白なます みそ汁 (小松菜) 白菜漬 ●夕食 ごはん 海老フライ ポテトサラダ (たまねぎ) チーズオムレツ みかん ●3時 アップルティー	●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 さつま芋のレモン煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 甘辛だれのチキンソテー ソフラスキンぴらごぼう けんちん汁 キュウリ漬 ●夕食 ごはん 鯖の蒸し物 ピリ辛こんにゃく 煮物 (高野 ふき) 洋梨缶詰 ●3時 レモンケーキ	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 干切大根煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレーの煮付け 紅あずまさつま芋サラダ 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 カルピスウォーター	●朝食 かスタード 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
5	6	7	8	9	10	11
●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 山菜おこわ 魚の天ぷら 天つゆ ローストポーク 高野豆腐の寄せ煮 かしわ餅風ねりきり ●夕食 ごはん 豚しゃぶ ほうれん草舞茸おかか和え わかめスープ ●3時 カスタードプリン	●朝食 粥 のり佃煮 かっぱ漬け 野菜豆 ●昼食 ごはん 春キャベツのとんぺい焼き きのこマリネ みそ汁 (菜の花) 白菜漬 ●夕食 ごはん 牛肉甘辛生姜焼き ごま風味和え 煮浸し (小松菜 厚揚げ) みかん ●3時 りんごジュース	●朝食 なつかし～あんぱん 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 春野菜と鶏のグリル 和風かぼちゃサラダ ミルクスープ 野沢な漬 ●夕食 ごはん 塩さば ほうれん草と干切大根ごま和え さつま芋の甘露煮 りんごシロップ煮 ●3時 はちみつレモン	●朝食 粥 梅干 きざみ高菜 さつま揚げ入り切り昆布 ヤクルトライト ●昼食 ごはん さわらのごまポン照り焼き 里芋たらこサラダ あさりのみそ汁 パイン&マンゴー ●夕食 ごはん 豚肉と茄子の香味じょうゆ炒め 水菜サラダ 卵豆腐 さくら漬け ●3時 フルーツゼリー	●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 ごはん あじフライ 春雨サラダ 塩こうじソテー 白桃とみかん ●夕食 ごはん 枝豆とひじきの和風ハンバーグ 桜海老とほうれん草の浸し みそ汁 (かぼちゃ わかめ) ●3時 牛乳ケーキ	●朝食 粥 のり佃煮 まぐろフレーク 野菜の田舎煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 牛肉のねぎ塩レモン焼き 春菊とゆばの煮浸し ワタンスープ フルーツヨーグルト ●夕食 ごはん 赤魚ときのこの煮付け 酢物 (胡瓜 チーズ) 厚揚げとオクラのみそ炒め 白菜漬 ●3時 ミルクティー	●朝食 バターフラワー 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭の菜種焼き さつま芋と豆のハニーマスタード和え 大根ごま油いため キュウリ漬 ●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 すまし汁 (ゆば) もも ●3時 フルーツオーレ
12	13	14	15	16	17	18
●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 フルーツ杏仁豆腐 ●夕食 ごはん 八宝菜 アスパラのごまドレッシング和え とりレバーの甘辛煮 芝漬け ●3時 ビタミンゼリー	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 小松菜のおひたし ●昼食 ごはん 鯛のとろろ蒸し 高野とえびの玉子とじ 赤出し汁 さくら漬け ●夕食 ごはん 豚肉の塩こうじソテー 菜の花の酢みそ和え なすの煮物 洋梨缶詰 ●3時 りんごジュース	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 さつま芋のレモン煮 ヤクルトライト ●昼食 赤飯 メンチカツ カルパッチョサラダ 春キャベツとペンネのトマト煮込 金時豆 あずき抹茶ゼリー ●夕食 ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き ピーナツ和え みそ汁 (豆腐 ワカメ) ●3時 マルチビタミン入りレモネード	●朝食 粥 のり佃煮 まぐろフレーク 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト ●昼食 桜えびと筍の炊き込みごはん 白身魚の木の芽みそ焼き オクラとささみの和風サラダ ふきと湯葉の含め煮 なす漬 ●夕食 ごはん 五目ニラ玉 中華あん なすの中華和え チンゲン菜のスープ パイナップル ●3時 利休まんじゅう	●朝食 カスタードリング 牛乳 ほうれん草ソテー ヤクルトライト ●昼食 ごはん トマト風味の洋風肉豆腐 カニカマサラダ すまし汁 (はんぺん) 刻みタカナ漬 ●夕食 ごはん 鯖みそ煮 梅おかか和え キャベツと海老の炒めもの 白桃とみかん ●3時 カルピスウォーター	●朝食 粥 梅干 かっぱ漬け 鮭の玉子とじ ヤクルトライト ●昼食 ごはん メバルのはちみつ醤油煮 ゆず風味大根サラダ 青菜のソテー マンゴー ●夕食 ごはん チキンカツ卵とじ グリーンサラダ ほうれん草と大豆のスープ ●3時 チョコレートムース	●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 海老と空豆のかき揚げ 蓮根サラダ 新じゃがとあさりの煮物 夏みかん ●夕食 ごはん 牛肉チャップチェ ナムル (大根) みそ汁 (なす) ●3時 フルーツオーレ

月間献立表

2024年05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
<p>19</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 五目チャーハン わかめスープ オレンジゼリー</p> <p>●夕食 ごはん ぶりのみりん焼き 冷奴 千切りごぶと野菜の炒め煮 かつば漬 ●3時 メロンプリン (Ca&Fe)</p>	<p>20</p> <p>●朝食 粥 梅干 きざみたくあん インゲンごま和え</p> <p>●昼食 ごはん 牛すき煮 なすの揚げ煮 みそ汁 (長芋) フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん あじの南蛮漬 浸し (ゆず風味) おから煮 かつば漬 ●3時 りんごジュース</p>	<p>21</p> <p>●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 西京漬け焼き 海藻サラダ ごぼうと蓮根のきんぴら 春キャベツ漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉のじぶ煮 ポテトサラダ かき玉汁 みかん ●3時 コーヒー牛乳</p>	<p>22</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け 小松菜の煮浸し ヤクルトライト</p> <p>●昼食 天ぷら山菜うどん 炒り豆腐 アロエヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 鮭の焼き浸し ハイカラ和え 赤出し汁 ●3時 ふんわりきなこムース</p>	<p>23</p> <p>●朝食 ジャムパン 牛乳 カリフラワーのマリネ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏肉のハニーマスタードソース 浅漬けサラダ じゃがいものコーンクリーム煮 もも</p> <p>●夕食 ごはん お好み焼き 辛子和え (水菜) みそ汁 (大根 もずく) ●3時 黒糖まんじゅう</p>	<p>24</p> <p>●朝食 粥 梅干 きざみたくあん ひじき煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん タラのたらこソース 和風さつまいもサラダ 根菜の豆乳みそスープ みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め カテージチーズ和えブロッコリー ピーマンと白滝の甘辛煮 パイナップル ●3時 レモンティー</p>	<p>25</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 チーズオムレツ ひじきのゴママヨサラダ 鶏ごぼう炒め 柚大根漬</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚の酢生姜醤油漬け おろし和え みそ汁 (オクラ) 洋梨缶詰 ●3時 フルーツオーレ</p>
<p>26</p> <p>●朝食 チョコゼブラ 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ごはん ビーフカレー コールスローサラダ マンゴープリン</p> <p>●夕食 ごはん 焼き餃子 ほうれん草の中華風 かき玉スープ ●3時 コーヒーゼリー</p>	<p>27</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 白菜漬 ほうれん草の白和え</p> <p>●昼食 ごはん サバのねぎソースかけ 大根のそぼろあんかけ 野菜スープ りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉のフリカッセ 三度豆のゴマみそ和え 卵とじ (グリーンピース) きざみたくあん ●3時 りんごジュース</p>	<p>28</p> <p>●朝食 黒糖みるく 牛乳 かぼちゃサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉の生姜焼き きのこ小松菜のごま和え みそ汁 (キャベツベーコン) 洋梨とがどう</p> <p>●夕食 ごはん 鱈と厚揚げのおろし煮 長芋の酢の物 ミニそうめん きざみ高菜 ●3時 ミルクティー</p>	<p>29</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 煮込みハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーのコンソメ煮 キュウリ漬</p> <p>●夕食 ちらしずし 冷奴 (あんかけ) すまし汁 (ほうれん草) みかん ●3時 野菜ジュースりんごとオレンジ</p>	<p>30</p> <p>●朝食 ちーずもっちゃん 牛乳 スクランブルエッグ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鮭の幽庵焼き オクラと山芋のねばねばサラダ 若竹汁 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) パイ&マンゴー ●3時 バームクーヘン</p>	<p>31</p> <p>●朝食 粥 梅干 なす漬 さつま揚げと根菜の煮物 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 肉じゃが 豆腐とほうれん草の玉子とじ みそ汁 (ズッキーニ) きざみたくあん</p> <p>●夕食 ごはん ピリ辛煮魚 かぼちゃのサラダ えびとチンゲン菜のさっぱり炒め バナナきなこヨーグルト ●3時 紅茶のムース</p>	