

月間献立表

2025年05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
				●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 甘辛だれのチキンソテー ソフラスキンびらごぼう 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 ミニマフィン	●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 カレイの煮付け 紅あずまさま芋サラダ みそ汁 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 加タード 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
4	5	6	7	8	9	10
●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 中華丼 わかめスープ フルーツ杏仁豆腐 ●夕食 ごはん ぶりのみりん焼き ハイカラ和え 大根ごま油いため きざみたくあん ●3時 カルピスウォーター	●朝食 粥 のり佃煮 かつば漬け 野菜豆 ●昼食 山菜おこわ 空豆とホタテのかき揚げ うなぎの白しょうゆ焼き 菜の花おひたし かしわ餅風ねりきり ●夕食 ごはん 筑前煮 白菜柚子みそ和え すまし汁 ●3時 りんごジュース	●朝食 北海道バターフラワー 牛乳 かぼちゃサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 春野菜と鶏のグリル きのこマリネ ミルクスープ 高菜漬 ●夕食 ごはん ほっけの塩こうじ焼き ほうれん草と干切大根ごま和え さつま芋の煮物 りんごシロップ煮 ●3時 たいまんじゅう	●朝食 粥 梅干 べつたら漬け ほうれん草の白和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん さわらのごまポン照り焼き 春雨サラダ みそ汁(南瓜 揚げ) ミルクフルーツヨーグルト ●夕食 ごはん 枝豆とひじきの和風ハンバーグ 菜の花と桜エビの辛子味噌和え 竹輪とピーマンのソテー 芝漬 ●3時 コーヒーゼリー	●朝食 ミニ抹茶ツイスト 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鯖みそ煮 里芋たらこサラダ 煮浸し(青菜 ゆば) 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 あさりのみそ汁 ●3時 野菜とくだものジュース	●朝食 粥 のり佃煮 キュウリ漬 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 チンゲン菜の煮浸し ワンタンスープ きざみ高菜 ●夕食 ごはん 赤魚ときのこの煮付け きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げとオクラのみそ炒め みかん ●3時 アップルティー	●朝食 なつかし〜あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 豆ごはん 鮭の菜種焼き わけぎ酢みそ和え さつま揚げ入り切り昆布 パイナップル ●夕食 ごはん 焼き鳥 トマトとしらすのサラダ すまし汁(卵豆腐) ●3時 フルーツオーレ
11	12	13	14	15	16	17
●朝食 メープルワッサン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 エビピラフ クリームコーンスープ フルーツポンチカルピス ●夕食 ごはん 肉じゃが アスパラのごまドレッシング和え 小松菜の塩こうじ炒め 芝漬 ●3時 はちみつレモン	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 ごぼうの鶏そぼろ和え ●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 春キャベツのとんべい焼き にらとえのき大根の土佐和え 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 蓮根サラダ 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 三度豆ピーナツ和え キャベツのコンソメ煮 キュウリ漬 ●夕食 ごはん マーボー豆腐 中華風酢物 チンゲン菜とザーサイかき玉汁 パイナップル ●3時 レモネード	●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん 小松菜のおひたし ヤクルトライト ●昼食 赤飯 ポークソテー レモンソース ミモザサラダ 揚げじゃが甘辛煮 金時豆 あんみつ風フルーツ寒天寄せ ●夕食 ごはん 鮭の焼き浸し カボチャと胡瓜のごま和え みそ汁(ほうれんそう・麩) ●3時 ミルクティー	●朝食 カスタードリング 牛乳 さつま芋と豆のにーマスタート 和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん トマト風味の洋風肉豆腐 ゆず風味大根サラダ 青菜のソテー 白菜漬 ●夕食 ごはん 塩さば 浸し(なすび) けんちん汁 ●3時 いちごのムース	●朝食 粥 梅干 かつば漬け 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん メバルのはちみつ醤油煮 里芋のそぼろ煮 すまし汁(はんぺん) パイナップル ●夕食 ごはん チキンカツ卵とじ 豆腐サラダ 大根金平 かつば漬け ●3時 牛乳ケーキ	●朝食 りんりんりんご 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 天ぷら山菜うどん ひじきのゴママヨサラダ 白桃とみかん ●夕食 ごはん 牛肉チャップチェ ナムル(大根) もずくスープ ●3時 フルーツオーレ

月間献立表

2025年05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
18 ●朝食 きなこクリームサンド 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 ワントンスープ ビタミンゼリー オレンジ  ●夕食 ごはん 肉団子煮物 冷奴 千切りごぼうと野菜の炒め煮 かつば漬 ●3時 カルピスウォーター	19 ●朝食 粥 梅干 きざみたくあん 春菊と湯葉の煮浸し  ●昼食 ごはん 牛すき煮 なすの揚げ煮 みそ汁(長芋) アセロラポンチ ●夕食 ごはん あじの南蛮漬け 浸し(ゆず風味) おから煮 芝漬 ●3時 りんごジュース	20 ●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト  ●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 みかん ●夕食 ごはん 鶏肉のじぶ煮 ポテトサラダ かき玉汁  ●3時 コーヒー牛乳(パック)	21 ●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け 千切大根煮 ヤクルトライト  ●昼食 ごはん カレーの唐揚げ(レンドレ) 枝豆とひじきの白和え ピーマンと白滝の甘辛煮 なす漬 ●夕食 ごはん ビーフシチュー グリーンサラダ アロエヨーグルト  ●3時 ふんわりきなこムース	22 ●朝食 ジャムパン 牛乳 ほうれん草ソテー ヤクルトライト  ●昼食 ごはん 鶏つくねの照り焼き オクラのごま和え 根菜の豆乳みそスープ シナモンりんご ●夕食 ごはん 白身魚の木の芽みそ焼き 辛子和え じゃが芋と絹厚揚げの煮物 きざみたくあん ●3時 マロンクリームワッフル	23 ●朝食 粥 梅干 ごま昆布 小松菜の卵とじ ヤクルトライト  ●昼食 ごはん タラのたらこソース 和風かぼちゃサラダ あさりとアスパラのバター醤油 みぶな漬 ●夕食 ごはん お好み焼き 浅漬けサラダ みそ汁 パイナップル ●3時 レモンティー	24 ●朝食 チョコカスター 牛乳 バナナ ヤクルトライト  ●昼食 ごはん ネギオムレツきのごあんかけ カテージチーズ和え じゃがいものコーンクリーム煮 柚大根漬 ●夕食 ごはん 白身魚のり生姜醤油漬け おろし和え 豚肉と里芋のみそ汁 もも ●3時 フルーツオーレ
25 ●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  ●昼食 ごはん ビーフカレー コールスローサラダ マンゴー  ●夕食 ごはん 焼き餃子 ほうれん草の中華風 きのこスープ  ●3時 はちみつレモン	26 ●朝食 粥 のり佃煮 白菜漬 オクラと湯葉のお浸し  ●昼食 ごはん サバのねぎソースかけ きゅうり酢の物(やわらかイカ) 豚ばら大根煮 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん とりじゃがクリーム煮 三度豆のゴマみそ和え 野菜スープ  ●3時 りんごジュース	27 ●朝食 ミルクツイスト 牛乳 ほうれん草のクリーム煮 ヤクルトライト  ●昼食 ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ みそ汁(ズッキーニ) きざみ高菜 ●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 りんごシロップ煮 ●3時 カスタードプリン	28 ●朝食 粥 梅干 キューリ漬 なすの田舎煮 ヤクルトライト  ●昼食 ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 卵とじ(グリーンピース) 奈良漬 ●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 ミルクティー	29 ●朝食 おいもちゃん 牛乳 スパゲティサラダ ヤクルトライト  ●昼食 ごはん 鮭の幽庵焼き 鶏ごぼう炒め 若竹汁 キウイゼリー ●夕食 ごはん 酢豚 キャベツの中華和え 煮浸し(青菜) 芝漬 ●3時 ココア	30 ●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  ●昼食 ごはん 親子丼 小松菜のおひたし 赤出し汁 きざみたくあん ●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 バームクーヘン	31 ●朝食 ちーずもっちゃん 牛乳 バナナ ヤクルトライト  ●昼食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め 紅白なます☆ 糸こんにゃくと里芋の煮物 マンゴープリン ●夕食 ごはん 友禅豆腐 春菊のごま和え みそ汁(さつま芋 わかめ)  ●3時 フルーツオーレ