

月間献立表

2025年06月

普通食

社会福祉法人 長命荘

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7
●朝食 粥 梅干 さくら漬け 小松菜のおひたし☆ ●昼食 ごはん 豚肉の辛子酢みそかけ キャベツと鶏肉の華風炒め すまし汁（絹豆腐） べったら漬け ●夕食 ごはん 白身魚タルタルソースかけ 白菜ごま和え なすとひき肉の甘辛炒め 洋梨缶詰 ●3時 りんごジュース	●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト さつま芋と豆のハニーマスタード和え ●昼食 ごはん アジのおろし煮 ☆小松菜の卵とし 根菜汁 マンゴー ●夕食 ごはん しゅうまい ハムと胡瓜の中華サラダ ほうれん草ソテー 芝漬け ●3時 ふんわりみたらしムース	●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 チンゲン菜の煮浸し☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏肉バジルソース焼き 高野とえびの玉子とし☆ みそ汁（白オ 揚げ） もも ●夕食 ごはん えび海鮮餃子 大根とツナのサラダ なすと豚肉の煮物 野沢な漬 ●3時 はちみつレモン	●朝食 レーズンペストリー 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆ ●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ ほうれん草の白和え☆ みそ汁（さつま芋 わかめ） なす漬 ●夕食 ごはん 豚ニラ炒め トマトとしらすのサラダ 大根と昆布の煮物 みかん ●3時 ミルクティー（パック）	●朝食 粥 梅干 キューリ漬 鶏ごぼう炒め☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん マトウダイのムニエル 小松菜のめた 煮豆（五目煮豆）☆ フルーツクリームヨーグルト ●夕食 ごはん 牛肉ビビンバ チンゲン菜浸し わかめスープ ●3時 マドレーヌ	●朝食 くるくるバターデニッシュ 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 豚肉とじゃが芋の味噌煮 ブロッコリーベーコンチーズ焼き 菜の花おひたし☆ フルーツポンチ（ゼリー） ●夕食 ごはん 焼魚（ほっけ） 菊菜とはんぺんの和え物 豚肉と里芋のみそ汁 ●3時 フルーツオーレ
9	10	11	12	13	14
●朝食 粥 のり佃煮 キューリ漬 ひじき煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭の香りだれ 里芋たらこサラダ☆ 野菜スープ 洋なしと黄桃 ●夕食 ごはん 牛肉の甘辛炒め おろし和え オクラと厚揚げの煮浸し きざみたくあん ●3時 りんごジュース	●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆ ●昼食 ごはん 鯛のとろろ蒸し ほうれん草ソテー☆ ピーマンと白滝の甘辛煮 きざみ高菜 ●夕食 ごはん かしわのすき煮 みそ和え（青菜） すまし汁（はんぺん） ●3時 バームクーヘン	●朝食 粥 梅干 紀ノ川 きんぴらごぼう☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 肉団子揚げ浸し 豆腐とほうれん草の玉子とし☆ 春雨サラダ 白菜漬 ●夕食 ごはん 豚しゃぶ梅ソース 大根と昆布の煮物 みそ汁（長芋） 夏みかん ●3時 はちみつレモン	●朝食 北海道バターフラワー 牛乳 ヤクルトライト ミニオムレツ ●昼食 ごはん ホイコーロー さつまいも甘露煮☆ きのこスープ フルーツ杏仁 ●夕食 ごはん 鯖の幽庵焼き ささみのチョレギサラダ 竹輪の金平煮 べったら漬け ●3時 コーヒー牛乳（パック）	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 千切大根煮☆ ヤクルトライト ●昼食 赤飯（うるち米入り） チキン南蛮 きゅうりとトマトの和風サラダ 金時豆 新じゃがミートソース焼き アーモンドミルクゼリー ●夕食 ごはん 白身魚のムニエルきのこクリームソース なすびごま和え みそ汁（豆腐 ねぎ） ●3時 ミルクティー（パック）	●朝食 チョコカスター 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 魚の味噌漬け焼き 和風かぼちゃサラダ☆ 玉吸 パイナップル ●夕食 ごはん 親子煮 白菜梅めかぶ和え ひじき煮 なす漬 ●3時 フルーツオーレ
16	17	18	19	20	21
●朝食 粥 梅干 ごま昆布 根菜のごま酢和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏の唐揚げ柚子風味 ごぼうサラダ☆ みそ汁（大根） さくら漬け ●夕食 ごはん 五目卵焼 和風サラダスパゲティ 煮浸し（青菜 平天） バナナヨーグルト ●3時 りんごジュース	●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん 牛肉と野菜ガーリックバター 高野豆腐の寄せ煮☆ すまし汁（絹豆腐 とろろ） フルーツポンチ ●夕食 ごはん 鯖みそ煮 きゅうりの中華和え なすの利休煮 芝漬け ●3時 レモンティー	●朝食 粥 のり佃煮 かっぱ漬け 粉豆腐の炒り煮☆ ヤクルトライト ●昼食 あさりご飯 えび天ぷら 千切大根煮☆ 浸し（ほうれん草 人参 しめじ） つぼ漬 ●夕食 ごはん さつま芋と豚肉の甘酢あん キャベツとわかめのごまマヨ和え 白オとカニカマスー もも ●3時 ペアクリームワッフル	●朝食 コク旨クリームパン 牛乳 ヤクルトライト さつま芋と豆のハニーマスタード和え ●昼食 ごはん 鮭のマヨネーズかけ焼 なすの田舎煮☆ チンゲン菜の変わり浸し シナモンりんご ●夕食 ごはん 鶏のねぎ塩焼き 辛子和え みそ汁（じゃがいも わかめ） ●3時 カスタードプリン	●朝食 粥 梅干 さくら漬け ひじき煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ キャベツの炒め煮和え さつま揚げ入り切り昆布☆ 野沢な漬 ●夕食 ごはん 鰯照焼 のっぺい煮 2 ミニうどん（冷） マンゴー ●3時 ココア	●朝食 おいものクリームパン 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん えびと鰯のチリソース ふきと筍のきんぴら☆ ワントンスープ 2 キューリ漬 ●夕食 ごはん 大根と豚の角煮 酢物（きゅうり じゃこ） ぜんまい炒め煮 みかん ●3時 フルーツオーレ

月間献立表

2025年06月

普通食

社会福祉法人 長命荘

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8
●朝食 粥 梅干 きざみ高菜 煮豆（五目煮豆）☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 焼き肉 小松菜のおひたし☆ みそ汁（麩　ワカメ） きざみたくあん ●夕食 ごはん 鮭の照り焼き 磯辺和え 茄子とピーマン炒め煮 キウイ ●3時 りんごジュース	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆ ●昼食 ごはん 鶏肉とチーズのトマトソース 八彩しそ酢和え☆ 卵とほうれん草のスープ 柚大根漬 ●夕食 ごはん かにクリームコロッケ コールスローサラダ 豚と大根の煮物 もも ●3時 コーヒーゼリー	●朝食 粥 のり佃煮 なす漬 根菜のごま酢和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 和風おろしハンバーグ ひじきサラダ☆ みそ汁（なす） フルーツカスタード ●夕食 ごはん 白身魚のポワレ パプリカとササミのマリネ 塩こうじソテー さくら漬け ●3時 アップルティー	●朝食 豆乳クリームパン 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん 牛肉とこんにゃくの土手煮 高野とえびの玉子とじ☆ 春雨酢物 みかん ●夕食 ちらしずし ニラとささみのチンジャオロウス すまし汁 ●3時 牛乳ケーキ	●朝食 粥 梅干 かっぱ漬け さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイのバターポン酢あんかけ ほうれん草の白和え☆ みそ汁（豆腐　ねぎ） パイন＆マンゴー ●夕食 ごはん トンカツ 水菜のごま和え かぼちゃ卵とじ べったら漬け ●3時 コーヒー牛乳（パック）	●朝食 メープルワッサン バナナ 牛乳 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭のタルタル黄金焼き 紅あずまさつま芋サラダ きのこの具たくさんスープ みぶな漬 ●夕食 ごはん マーボー豆腐 胡瓜のごまみそ和え 帆立と三度豆の炒め フルーツポンチカルピス ●3時 フルーツオーレ
3 0					
●朝食 粥 のり佃煮 芝漬け ごぼうと蓮根のきんぴら☆ ●昼食 ごはん アジの胡麻みりん焼き 彩り野菜のしょうゆ仕立て☆ 赤出し汁 苺の練乳ヨーグルト ●夕食 ごはん 豚肉にんにく醤油炒め ほうれん草煮浸し トマトとしらすのサラダ なす漬 ●3時 りんごジュース					