月間献立表　2026年11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 ●朝食 あずき粥 のり佃煮 さくら漬け 青菜と油揚げの和え物 ヤクルトライト ●昼食 チキンライス レタスと卵のスープ マンゴー ●夕食 ごはん 鯖のみぞれ煮 浸し(ゆず風味) 大根のごま油炒め 芝漬 ●3時 はちみつレモン	2 ●朝食 粥 梅干 ごま昆布 ごぼうの鶏そぼろ和え ●昼食 ごはん 鯛の塩焼き 白和え 赤出し汁 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 牛肉の大葉ステーキ 白才サラダ 煮浸し(小松菜) きざみたくあん ●3時 りんごジュース	3 ●朝食 ｶｽﾀｰﾄﾞクリームパン 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豚肉のはちみつ生姜焼き 辛子和え みそ汁(さつま芋) もも ●夕食 ごはん 春巻き ハムと胡瓜の中華サラダ 帆立と大根の煮物 つぼ漬 ●3時 カスタードプリン	4 ●朝食 粥 のり佃煮 かっぱ漬け 千切大根煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏とかぼちゃのクリーム煮 しらすとほうれん草のお浸し キャベツのカレーソテー なす漬 ●夕食 ごはん カレイのバターポン酢 アスパラ味噌マヨ和え すまし汁(絹豆腐) アロエヨーグルト ●3時 もみじまんじゅう	5 ●朝食 ミルクツイスト 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭フライ ブロッコリーのゴマ和え みそ汁(白才 厚揚) 野沢な漬 ●夕食 ごはん とんぺい焼き 浸し(なすび) じゃがいもマスタードマヨ炒め パイナップル ●3時 コーヒー牛乳	6 ●朝食 粥 梅干 紀ノ川 小松菜のおひたし ヤクルトライト ●昼食 ごはん さわら幽庵焼き 白菜ごま風味和え 煮物(がんも) フルーツポンチカルピス ●夕食 ごはん 煮込みハンバーグ 里芋サラダ きのこスープ ●3時 きんかん湯	7 ●朝食 ミニ山シュガー 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん タッカルビ(鶏の韓国風炒め) 春雨サラダ ワンタンスープ りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん さんまの梅煮 浸し(ほうれん草 なめたけ) 豆腐田楽 紀ノ川漬 ●3時 フルーツオーレ
8 ●朝食 くるくるかぼちゃパン 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 ビタミンゼリー　オレンジ ●夕食 ごはん 麻婆なす ナムル(大根) わかめスープ きざみたくあん ●3時 カルピスウォーター	9 ●朝食 粥 梅干 かっぱ漬け ひじき煮 ●昼食 ごはん 豚肉味噌漬け焼き グリーンサラダ すまし汁(絹豆腐) フルーツヨーグルト ●夕食 ごはん 鮭の焼き浸し 磯辺和え 大学芋 さくら漬け ●3時 りんごジュース	10 ●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 キャベツソテー ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草と千切大根ｺﾞﾏ和え じゃがいも土佐煮 柚大根漬 ●夕食 ごはん さばの塩こうじ焼き きゅうり酢みそ和え みそ汁(キャベツベーコン) もも ●3時 おしるこ	11 ●朝食 粥 のり佃煮 キューリ漬 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト ●昼食 栗入り赤飯 白身魚のプロヴァンス風 りんごと水菜のサラダ きのこのキッシュ 金時豆 洋なしの紅茶ゼリー ●夕食 ごはん 牛肉と春雨の炒めもの 浸し(菊菜) みそ汁(長芋) ●3時 アップルティー	12 ●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ポテトサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん メバルのとろろかけ煮 白菜酢の物 豚ばら大根 なす漬 ●夕食 ごはん 鶏と里芋のクリームシチュー 豆苗とツナのサラダ みかん ●3時 北海道かぼちゃプリン	13 ●朝食 粥 のり佃煮 まぐろフレーク ほうれん草の白和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん 肉じゃが カニカマサラダ(ｷｬﾍﾞﾂ) みそ汁(菊菜　麸) 季節のあっさり漬 ●夕食 ちらしずし 小松菜とひじきの和えもの 冬瓜のそぼろ煮 マンゴー ●3時 マロンクリームワッフル	14 ●朝食 おいものクリームパン 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 長崎ちゃんぽん しゅうまい フルーツ杏仁 ●夕食 ごはん ふくさ玉子 きゅうり酢の物(やわらかイカ) みそ汁(南瓜) ●3時 フルーツオーレ
15 ●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 卵とほうれん草のスープ 桃 ●夕食 ごはん 焼魚(ほっけ) 春菊のごま和え 厚揚げとオクラのみそ炒め かっぱ漬け ●3時 はちみつレモン	16 ●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 さつまいも甘露煮 ●昼食 ごはん 白身魚のソテー春菊ｸﾘｰﾑｿｰｽ アスパラ梅肉和え かぼちゃとﾍﾞｰｺﾝのﾄﾏﾄ煮 白菜漬 ●夕食 ごはん 焼き鳥 キューリとはんぺんのサラダ すまし汁(絹豆腐) りんごシロップ煮 ●3時 りんごジュース	17 ●朝食 抹茶リング 牛乳 かぶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｸﾘｰﾑｿｰｽ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ぶりのごまマヨ焼 チーズ入りお浸し みそ汁(大根) ぶどう入りフルーツポンチ ●夕食 ごはん えびぎょうざ キャベツの中華和え ニラ玉 キューリ漬 ●3時 栗のムース	18 ●朝食 粥 梅干 ごま昆布 チンゲン菜の煮浸し ヤクルトライト ●昼食 ごはん いも煮 ブロッコリーとカニカマのサラダ 小松菜の塩こうじ炒め なす漬 ●夕食 ごはん あじフライ コーンとえびのマリネ かぼちゃのコンソメスープ 洋なしヨーグルト ●3時 コーヒー牛乳	19 ●朝食 ジャムパン 牛乳 スパゲティサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ナスの重ね焼き 白菜としめじのサラダ さつま芋のバター焼き 刻みタカナ漬 ●夕食 ごはん 友禅豆腐 三度豆の胡麻和え みそ汁(もずく) みかん ●3時 バームクーヘン	20 ●朝食 粥 のり佃煮 キューリ漬 野菜の田舎煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鯛の煮付け ピーマンの塩昆布和え けんちん汁 パイン＆マンゴー ●夕食 ごはん お好み焼き ほうれん草のわさびじょうゆ和え 煮物(大根 人参) べったら漬け ●3時 ココア	21 ●朝食 なつかし～あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん きのこのグラタン 彩り野菜のしょうゆ仕立て ミネストローネ みかん ●夕食 このは丼 酢物(きゅうり じゃこ) 温奴 きざみたくあん ●3時 フルーツオーレ

月間献立表　2026年11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
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 ごはん カレーライス　福神漬 コールスローサラダ マンゴー ●夕食 ごはん 鮭のみりん漬け焼き もろきゅう 根菜汁 芝漬け ●3時 カルピスウォーター	23 ●朝食 粥 梅干 きざみたくあん 野菜豆 ●昼食 ごはん 鶏とひじきのつくねてり さつま芋のサラダ すまし汁(わかめ) みぶな漬 ●夕食 ごはん 西京漬け焼き きゅうりの梅肉和え ぜんまい炒め煮 パイナップル ●3時 りんごジュース	24 ●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 マカロニ卵サラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ピリ辛煮魚 小松菜と里芋の山吹和え みそ汁(まいたけ) シナモンりんご ●夕食 ごはん トマト風味の洋風肉豆腐 カテージチーズ和え 大根の利休煮 きざみたくあん ●3時 レモンティー	25 ●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け 鶏ごぼう炒め ヤクルトライト ●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ 浅漬けサラダ なすとﾋﾟｰﾏﾝの甘味噌炒め 野沢な漬 ●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 みそ汁(長芋) 洋梨缶詰 ●3時 栗まんじゅう	26 ●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 天ぷらうどん かぶと豚肉の炒めもの ぶどうゼリーと白桃 ●夕食 ごはん 白身魚のムニエルオーロラソース ポテトサラダ 野菜スープ ●3時 ふんわりきなこムース	27 ●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け 春菊と湯葉の煮浸し ヤクルトライト ●昼食 さつま芋ごはん 豚しゃぶ(豚もも) オクラとトマトの浸し みそ汁(小松菜) パイミン ●夕食 ごはん さわらの塩焼き 柿生酢 おから煮 つぼ漬 ●3時 抹茶オレ	28 ●朝食 生チョコクリームサンド 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 蓮根サラダ みそ汁(春菊 豆腐) かっぱ漬け ●夕食 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 白菜ごま風味和え ふろふき大根(ゆずみそ) マンゴー ●3時 フルーツオーレ
29 ●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 ソース焼そば わかめスープ フルーツポンチ ●夕食 ごはん 魚の味噌マヨ焼き 浸し(ほうれん草 なめたけ) 鶏肝しぐれ煮 べったら漬け ●3時 はちみつレモン	30 ●朝食 粥 のり佃煮 刻みタカナ漬 里芋のそぼろ煮 ●昼食 ごはん さばの香味酢漬け 豆腐チャンプル ワンタンスープ もも缶 ●夕食 ごはん ちゃんこ鍋風煮物 きゅうりとたくあんのごま和え レンコン金平 ●3時 りんごジュース					