

月間献立表

2025年01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	4
			<p>●朝食 あずき粥 関西風雑煮 伊達巻 金時人参 黒豆味つき</p> <p>●昼食 ごはん 鮭の照り焼き(正) 北欧サラダ(かずのこ) 高野豆腐と海老テリーヌ クレーミー栗きんとん</p> <p>●夕食 ごはん チキンロール(三色巻) すまし汁(迎春) 紅白生酢(正)</p> <p>●3時 はちみつレモン</p> <p>1390kcal</p>	<p>●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 八宝菜 さつま芋の煮物 春雨サラダ☆ かっぱ漬け</p> <p>●夕食 ごはん ビーフシチュー 三度豆煮物 マカロニサラダ マンゴー</p> <p>●3時 なっちゃんオレンジ</p> <p>1570kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 八彩しそ酢和え☆ 芝漬け ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん マーボー豆腐 ささみきゅうりの中華風酢の物 ひじき煮☆ さくら漬け</p> <p>●夕食 ごはん かに玉あんかけ 煮豆(五目煮豆)☆ 赤出し汁 白桃とみかん</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1221kcal</p>	<p>●朝食 おいもちゃん 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 親子丼 ビビンバ☆ みそ汁(じゃが芋 ねぎ) みかん</p> <p>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 かぼちゃ金平 アスパラのごま和え 刻みタカナ漬</p> <p>●3時 カルピスウォーター</p> <p>1767kcal</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>●朝食 コーヒークリームのパン いかるが市乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆</p> <p>●昼食 エビピラフ 白菜と肉団子のスープ フルーツヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚(ほっけ) ほうれん草と椎茸お浸し アスパラベーコン炒め 野沢な漬</p> <p>●3時 カルピスウォーター</p> <p>1424kcal</p>	<p>●朝食 粥 たくあん ソフラきんぴらごぼう のり佃煮</p> <p>●昼食 ごはん 鱈の野菜あんかけ 紅あずまさつま芋サラダ みそ汁(菊菜うすあげ) なす漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉とチーズのトマトソース ブロッコリーのツナ和え ひじきと小松菜の炒め シナモンりんご</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1557kcal</p>	<p>●朝食 カスタードデニッシュ いかるが市乳 ヤクルトライト ほうれん草ソテー☆</p> <p>●昼食 七草がゆ 煮魚(太刀魚) オクラのごま和え☆ さつま芋と人参の煮物 フルーツ杏仁豆腐</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉と大根の土手煮 酢物(きゅうり 若布) すまし汁(はんぺん) キウイ</p> <p>●3時 練りきり(正月)</p> <p>1488kcal</p>	<p>●朝食 粥 キュウリ漬 彩り野菜のしょうゆ仕立て☆ ヤクルトライト のり佃煮</p> <p>●昼食 ごはん カレーうどん(新) ブロッコリー海老のガーリック炒 洋梨とぶどう</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚(赤魚) 白菜しらすおかか和え ほっこり根菜汁</p> <p>●3時 いちごのムース</p> <p>1341kcal</p>	<p>●朝食 なつかし~あんぱん いかるが市乳 ヤクルトライト トマトチキンビーンズ☆</p> <p>●昼食 ごはん 肉だんごの煮物 小松菜のたらこ和え 春雨サラダ☆ フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん たら幽庵焼き(三度豆) モズクのとえ物 すまし汁(厚焼きかまぼこ)</p> <p>●3時 はちみつレモン</p> <p>1459kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 白菜漬 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏肉のソテー南蛮風 オクラと湯葉のお浸し☆ 里芋の黒ごま煮 かっぱ漬</p> <p>●夕食 ごはん カレーときのこの煮付け かぶと豚肉の炒めもの みそ汁(なす)</p> <p>●3時 コーヒーストック(食物繊維)</p> <p>1229kcal</p>	<p>●朝食 ツナサラダパン ヤクルトライト いかるが市乳 バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 鶏肉とブロッコリーのカークリーム煮 十品目のうま煮☆ ほうれん草と大豆のスープ パイナップル</p> <p>●夕食 ごはん 鮭の照り焼き 白菜柚子みそ和え 厚揚げのそぼろ煮</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>1646kcal</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>●朝食 レーズンペストリー いかるが市乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ラーメン 小松菜のぬた ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>●夕食 ごはん 魚の味噌漬け焼き 菊菜のポン酢和え すまし汁(厚焼きかまぼこ)</p> <p>●3時 はちみつレモン</p> <p>1176kcal</p>	<p>●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 ごぼうの鶏そぼろ和え☆</p> <p>●昼食 ごはん 魚のムニエル レモンソース カリフラワーのマリネ☆ かぼちゃとベーコンのトマト煮 みかん</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉と庄内麩の玉子とじ ほうれん草ソテー みそ汁(白オ 厚揚げ)</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1352kcal</p>	<p>●朝食 黒糖みるく いかるが市乳 ヤクルトライト 和風かぼちゃサラダ☆</p> <p>●昼食 赤飯(うるち米入り) ふわふわ鶏から ハニーマスタードサラダ カニのグラタン 金時豆 小倉抹茶ミルクゼリー</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚(鯖) 小松菜なめ茸和え 豚汁 りんごシロップ煮</p> <p>●3時 レモンティー</p> <p>1782kcal</p>	<p>●朝食 粥 赤かぶ漬け のり佃煮 ほうれん草の白和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ひじき御飯 鯛のゆず味噌焼き キャベツのおかか和え 六種野菜の田舎煮 千枚漬け</p> <p>●夕食 ごはん ミートソースグラタン 水菜サラダ はるさめスープ もも</p> <p>●3時 ミルクプリン</p> <p>1231kcal</p>	<p>●朝食 りんりんりんご いかるが市乳 ヤクルトライト カリフラワーのカレー炒め☆</p> <p>●昼食 ごはん 海老マヨ 筑前煮☆ はくさいと帆立のスープ マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 鶏の甘辛ごま焼き 三色なます 長芋の卵とじ べったら漬け</p> <p>●3時 ホットカルピス</p> <p>1672kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 十品目のうま煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん きのこデミハンバーグ さつま芋と豆のハニーマスタード和え 野菜のスープ みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん 赤魚の酒蒸し 切干大根と青菜の和え物 牛肉とれんこんの旨煮 みかん</p> <p>●3時 パウチクレープ</p> <p>1316kcal</p>	<p>●朝食 スノーホワイト いかるが市乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん さわらの生姜煮 オクラのごま和え☆ じゃがいもみそバター煮 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ごま豆腐 すまし汁(とろろ昆布) 洋梨缶詰</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>1268kcal</p>

月間献立表

2025年01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 9</p> <p>●朝食 塩バニラ いかるが市乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ごはん カレーライス マカロニサラダ☆ ブルーベリーヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん カレイのおろしポン酢がけ レンコン金平 みそ汁 (麩 ワカメ)</p> <p>●3時 カルピスウォーター E補給 - 1576kcal</p>	<p>2 0</p> <p>●朝食 粥 かぶら漬け のり佃煮 揚げ茄子といんげんの生姜あん☆</p> <p>●昼食 ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ☆ チンゲン菜とザーサイかき玉汁 紀ノ川</p> <p>●夕食 ごはん 鯛の香草チーズ焼き 水菜と豚肉のゆずサラダ 南瓜のカレー炒め マンゴー</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1398kcal</p>	<p>2 1</p> <p>●朝食 季節のジャムパン (白ぶどう) いかるが市乳 ヤクルトライト スパゲティサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚のクリームコーン焼き 蓮根サラダ☆ レタスと肉団子のスープ ビタミンゼリー</p> <p>●夕食 ごはん おでん 菊菜と杉のゴマ和え 枝豆と車麩の卵とじ</p> <p>●3時 クリームコンフェ E補給 - 1599kcal</p>	<p>2 2</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鮭のムニエルねぎバター醤油 なすの田舎煮☆ かぶのスープ みかん (缶詰)</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉のじぶ煮 きゅうり酢みそ和え じゃが芋の明太子焼き なす漬</p> <p>●3時 ミルクティー (パック) E補給 - 1267kcal</p>	<p>2 3</p> <p>●朝食 カスタードリング いかるが市乳 かぼちゃサラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉のすりおろしりんご生姜焼き ほうれん草のわさびしょうゆ和え さつま揚げ入り切り昆布☆ たくあん</p> <p>●夕食 ごはん ふくさ卵 (ささみ) オクラとひじき和え物 赤出し汁 もも</p> <p>●3時 おしるこ E補給 - 1490kcal</p>	<p>2 4</p> <p>●朝食 粥 芝漬け 梅干 ひじき煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉コロッケ かぶの和風煮☆ 粕汁 (鮭) ぶどう入りフルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 太刀魚のみぞれ煮 三度豆のゴマ和え きのこゆず風味炒め 千枚漬け</p> <p>●3時 カップレアチーズケーキ E補給 - 1369kcal</p>	<p>2 5</p> <p>●朝食 マロン いかるが市乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鯖みそ煮 アスパラ梅肉和え 千切大根煮☆ バナナきなこヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん お好み焼き 浸し (小松菜 人参) みそ汁 (さつま芋 ねぎ)</p> <p>●3時 フルーツオーレ E補給 - 1593kcal</p>
<p>2 6</p> <p>●朝食 あんぱんだより (ゆず) いかるが市乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ひじきの和風ピラフ ワントンスープ みかんマンゴーパイン</p> <p>●夕食 ごはん 焼肉ナムル オクラとめかぶのとろとろ和え 大豆とじゃこの煮物 みぶな漬</p> <p>●3時 はちみつレモン E補給 - 1397kcal</p>	<p>2 7</p> <p>●朝食 粥 赤かぶ漬け 梅干 ふきと湯葉の含め煮☆</p> <p>●昼食 ごはん 鮭と小松菜のクリームシチュー きんぴらごぼう☆ 牛肉と大根の旨煮 もも</p> <p>●夕食 ごはん 酢豚 豆腐サラダ カニ入りかき玉スープ</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1270kcal</p>	<p>2 8</p> <p>●朝食 ちーずもっちー いかるが市乳 マカロニサラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん ブルコギ風 春菊とゆばの煮浸し☆ 長芋のチーズ焼き きざみ高菜</p> <p>●夕食 ごはん 鱈のソテーゆずアボマソース かぶのマリネ 根菜の豆乳みそスープ パイナップル</p> <p>●3時 ふんわりきなこムース E補給 - 1649kcal</p>	<p>2 9</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け ほうれん草の白和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 蓮根つくね ひじきサラダ☆ みそ汁 (豆苗しいたけ) 白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん 太刀魚の薬味しょうゆ漬け オクラとトマトの浸し 大学芋 はちみつりんごヨーグルト</p> <p>●3時 グリーンティ E補給 - 1432kcal</p>	<p>3 0</p> <p>●朝食 ホワイトミルク いかるが市乳 ごぼうサラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き オクラと山芋のねばねばサラダ☆ すまし汁 (そうめん みつば) かぶら漬け</p> <p>●夕食 ごはん 鶏の竜田揚げ 浸し (白オ) れんこんすり身蒸し サンテリア風デザート</p> <p>●3時 うさぎ饅頭 E補給 - 1576kcal</p>	<p>3 1</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 奈良漬 揚げ茄子といんげんの生姜あん☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん マーボー豆腐 千切大根煮☆ きのこの具たくさんスープ 洋梨缶詰</p> <p>●夕食 ごはん カレー風味肉じゃが ほうれん草とえのきのお浸し かぶらふろふき 芝漬け</p> <p>●3時 ココア E補給 - 1297kcal</p>	