

月間献立表

2024年06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 ●朝食 あずき粥 のり佃煮 ちりめん山椒 十品目のうま煮☆ ●昼食 ごはん カレーの唐揚げ (レンドレ) ほうれん草ごま和え☆ 糸こんにゃくと里芋の煮物 もも ●夕食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め ブロッコリーのコーンクリーム焼 すまし汁 (はんぺん) ●3時 フルーツオーレ 1食 - 1362kcal
2 ●朝食 バターフラワー 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 ハヤシライス サラダ (コンチンザン) りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん 鮭の焼漬け キャベツのおかか和え あさりのみそ汁 ●3時 カスタードプリン 1食 - 1481kcal	3 ●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 インゲンごま和え☆ 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 1食 - 1336kcal	4 ●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スタード和え ●昼食 ごはん アジのおろし煮 オクラと山芋のねばねばサラダ☆ 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 ビタミンゼリー 1食 - 1495kcal	5 ●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 春菊とゆばの煮浸し☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏の梅酒風味照り焼き 高野とえびの玉子とじ☆ みそ汁 (白オ揚げ) もも ●夕食 ごはん やまいもの干草あんかけ 大根とツナのサラダ キャベツ煮浸し 野沢な漬 ●3時 はちみつレモン 1食 - 1437kcal	6 ●朝食 ミニ黒糖ツイスト 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) 1食 - 1522kcal	7 ●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 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 きのこ小松菜のごま和え☆ 大豆煮豆 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 1食 - 1483kcal	8 ●朝食 季節のジャムパン (白桃) 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮☆ 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 1食 - 1460kcal
9 ●朝食 レーズンペストリー 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 他人丼 赤出し汁 マンゴープリン ●夕食 ごはん 麻婆なす 浸し (ブロッコリー ゴマ) 冷奴 芝漬け ●3時 やわらか水ようかん (抹茶) 1食 - 1526kcal	10 ●朝食 粥 のり佃煮 キュウリ漬 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 1食 - 1387kcal	11 ●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 マトウダイのムニエル ほうれん草ごま和え☆ 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 1食 - 1540kcal	12 ●朝食 粥 梅干 紀ノ川 きんぴらごぼう☆ ヤクルトライト ●昼食 赤飯 (うるち米入り) エビ寄せフライ チョレギサラダ 金時豆 牛こまとほうれん草の韓国風炒め カフェオレゼリー ●夕食 ごはん 豚しゃぶ梅ソース きゅうり酢の物 (やわらかイカ) みそ汁 (長芋) 夏みかん ●3時 はちみつレモン 1食 - 1824kcal	13 ●朝食 北海道バターフラワー 牛乳 ヤクルトライト ミニオムレット ●昼食 ごはん 八宝菜 (うずら卵) 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 三度豆ピーナツ和え 竹輪の金平煮 べったら漬け ●3時 コーヒー牛乳 (パック) 1食 - 1513kcal	14 ●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 干切大根煮☆ 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じ☆ みそ汁 (豆腐 ねぎ) 白菜漬 ●夕食 ごはん 煮魚 (太刀魚) 長芋とみょうが酢の物 大根と昆布の煮物 キウイ ●3時 いちごのムース 1食 - 1474kcal	15 ●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 1食 - 1565kcal

月間献立表

2024年06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 6</p> <p>●朝食 りんりんりんご 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 梅しそピラフ ほうれん草と牛肉炒め 牛乳たっぷりココアババロアFe</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉と豆腐の中華炒め さつま芋と人参の煮物 みそ汁（ごぼう 里芋）</p> <p>●3時 カスタードプリン 1621kcal</p>	<p>1 7</p> <p>●朝食 粥 梅干 ごま昆布 ほうれん草の白和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏の唐揚げ柚子風味 高野豆腐の寄せ煮☆ みそ汁（大根） さくら漬け</p> <p>●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</p> <p>●3時 りんごジュース 1453kcal</p>	<p>1 8</p> <p>●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 ヤクルトライト トマトチキンビーンズ☆</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉と野菜ガーリックバター ごぼうサラダ☆ すまし汁（絹豆腐 とろろ） りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 きゅうりの中華和え なす田楽 芝漬け</p> <p>●3時 レモンティー 1519kcal</p>	<p>1 9</p> <p>●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</p> <p>●昼食 わかめご飯 海老マヨ 千切大根煮☆ じゃがいもマスタードマヨ和え つぼ漬</p> <p>●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プ もも</p> <p>●3時 あじさい（ねりきり） 1561kcal</p>	<p>2 0</p> <p>●朝食 あんぱんだより（抹茶） 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 冷麺 なすの田舎煮☆ フルーツカスタード</p> <p>●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）</p> <p>●3時 フルーツゼリー 1631kcal</p>	<p>2 1</p> <p>●朝食 粥 梅干 さくら漬け ひじき煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん ブロッコリーと豚肉の中華風生姜炒め キャベツのザミソース和え さつま芋のレモン煮☆ 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 鱈照焼 のっぺい煮 2 ミニうどん（冷） マンゴー</p> <p>●3時 ココア 1451kcal</p>	<p>2 2</p> <p>●朝食 おいものクリームパン 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 海老と茄子の揚げ浸し 六種野菜の田舎煮 ワンタンスープ 2 キュウリ漬</p> <p>●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</p> <p>●3時 フルーツオーレ 1545kcal</p>
<p>2 3</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 チキンライス アスパラソテー 洋梨と桃</p> <p>●夕食 ごはん 鱈のカレー焼 マカロニサラダ 豚汁</p> <p>●3時 チョコレートムース 1420kcal</p>	<p>2 4</p> <p>●朝食 粥 梅干 きざみ高菜 煮豆（五目煮豆）☆ ヤクルトライト</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん 鮭の照り焼き 磯辺和え 茄子とししとうの炒め煮 キウイ</p> <p>●3時 りんごジュース 1245kcal</p>	<p>2 5</p> <p>●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☆</p> <p>●昼食 ごはん 鶏肉とチーズのトマトソース オクラと山芋のねばねばサラダ☆ 卵とほうれん草のスープ 柚大根漬</p> <p>●夕食 ごはん かにクリームコロッケ コールスローサラダ さつま芋と鶏ミンチの甘煮 もも</p> <p>●3時 アップルティー 1538kcal</p>	<p>2 6</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 なす漬 きのこ小松菜のごま和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●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</p> <p>●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</p> <p>●3時 コーヒーゼリー 1260kcal</p>	<p>2 7</p> <p>●朝食 ジャムパン 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆</p> <p>●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 はっさく</p> <p>●夕食 ごはん ちらしずし ニラとささみのチンジャオロウス 豚汁</p> <p>●3時 カルピスウォーター 1637kcal</p>	<p>2 8</p> <p>●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</p> <p>●昼食 ごはん カレー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） パイナップル&amp;マンゴー</p> <p>●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</p> <p>●3時 ミニどら焼き 1408kcal</p>	<p>2 9</p> <p>●朝食 きなこクリームサンド バナナ 牛乳 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん えびの湯葉巻きと高野の煮物 紅あずまさつま芋サラダ 帆立と三度豆の炒め フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん カレー風味肉じゃが 胡瓜のごまみそ和え きのこの具たくさんスープ</p> <p>●3時 フルーツオーレ 1627kcal</p>
<p>3 0</p> <p>●朝食 ツナサラダパン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ごはん 夏野菜カレー 和風サラダ 洋梨と桃</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚（シルバー） 大根の酢の物 みそ汁（小松菜）</p> <p>●3時 カスタードプリン 1368kcal</p>						