

月間献立表

2024年07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	5	6
	<p>●朝食 あずき粥 のり佃煮 野沢な漬 ずいきの煮物☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん アジの胡麻みりん焼き かぼちゃのそぼろ煮☆ みそ汁(南瓜 揚げ) 苺とブルーベリーの練乳ヨーグル</p> <p>●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</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1303kcal</p>	<p>●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト めんたいポテトサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 鶏肉レモンバターソテー オクラと山芋のねばねばサラダ☆ 貝たくさんみそ汁 マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚(鯖) わかめとなすのポン酢和え 青梗菜のクリームコーン煮 きざみたくあん</p> <p>●3時 カルピスウォーター</p> <p>1466kcal</p>	<p>●朝食 粥 キューリ漬 のり佃煮 十品目のうま煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん カレーの煮付け ほうれん草ソテー☆ かき玉スープ 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん ブルコギ風 春雨サラダ 海老とブロッコリーの卵炒め キウイ</p> <p>●3時 マドレーヌ</p> <p>1483kcal</p>	<p>●朝食 コーヒークリームのパン 牛乳 ヤクルトライト ごぼうサラダ</p> <p>●昼食 ごはん チキンラタトゥイユ すまし汁(卵豆腐) 高野とえびの玉子とじ☆ りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん タラ幽庵焼き(三度豆) ほうれん草と和え じゃが芋の明太子焼き つぼ漬</p> <p>●3時 ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>1563kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 木の実和え☆ 芝漬 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 中華丼 さつまいも甘露煮☆ ささみきゅうりの中華風酢の物 もも</p> <p>●夕食 ごはん ふくさ卵(穴子) 小松菜ベーコンの炒め物 みそ汁(大根)</p> <p>●3時 コーヒー牛乳</p> <p>1442kcal</p>	<p>●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん じゃが芋と竹輪のかき揚げ 天つゆ インゲンごま和え☆ キャベツとあさりのバター煮 洋梨とぶどう</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉と野菜の甘酢炒め オクラと湯葉のお浸し みそ汁(かぼちゃ わかめ)</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>1482kcal</p>
7	8	9	10	11	12	13
<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 そうめん 茄子のはさみ天 星形杏仁豆腐</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚(鮭) しめじと春菊のお浸し みそ汁(キャベツ厚揚げ)</p> <p>●3時 お星さまゼリー</p> <p>1311kcal</p>	<p>●朝食 粥 たくあん のり佃煮 小松菜のおひたし☆</p> <p>●昼食 ごはん 魚のムニエル レモンソース ひじきサラダ☆ 大豆のトマト煮 ぶどう入りフルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 春巻き オクラの中華和え はるさめスープ</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1207kcal</p>	<p>●朝食 黒糖みるく 牛乳 ヤクルトライト さつまいもと豆のハニーマスタード和え</p> <p>●昼食 ごはん 太刀魚の薬味じょうゆ漬 六種野菜の田舎煮 みそ汁(庄内麩) 紀ノ川</p> <p>●夕食 ごはん ヤンニョムチキン ブロッコリー海老のガーリック炒 小松菜とツナのサラダ 黄桃と洋ナシ</p> <p>●3時 涼花(練きり)</p> <p>1565kcal</p>	<p>●朝食 粥 みぶな漬 のり佃煮 さつまいも入り切り昆布☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉味噌生姜焼き ほうれん草の白和え☆ すまし汁(厚焼きかまぼこ) 白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん たらのムニエルわさびソース かぼちゃとクリームチーズのサラダ なすとピーマンの甘味噌炒め 夏みかん</p> <p>●3時 グリーンティ</p> <p>1355kcal</p>	<p>●朝食 ホワイトミルク 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 鶏つくねの梅みそたれ オクラのごま和え☆ きのこゆず風味炒め 奈良漬</p> <p>●夕食 ごはん あじの南蛮漬 ごま豆腐 ほっこり根菜汁 フルーツヨーグルト(バナナ)</p> <p>●3時 はちみつレモン</p> <p>1724kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 きざみ高菜 ふきと湯葉の含め煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 赤飯(うるち米入り) ハムエッグカツ 夏野菜ソテー 甘夏みかんのマリネ 金時豆 ココアゼリー</p> <p>●夕食 ごはん 鱈の照り焼き ひじきの五目煮 すまし汁(とろろ昆布)</p> <p>●3時 チョコレートムース</p> <p>1383kcal</p>	<p>●朝食 コーヒークリームサンド ヤクルトライト 牛乳 バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 魚の味噌漬焼き ゆず風味大根サラダ☆ ピーマンときのこの甘辛煮 シナモンりんご</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉柳川煮 三度豆と人参のゴマ和え みそ汁(豆腐 揚げ)</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>1727kcal</p>
14	15	16	17	18	19	20
<p>●朝食 くるくるバターデニッシュ 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 天ぷらうどん なすと豚肉の煮物 もも</p> <p>●夕食 ごはん カレーのバターポン酢 浸し(青菜) みそ汁(麩 ワカメ)</p> <p>●3時 ぶどうゼリー</p> <p>1301kcal</p>	<p>●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 木の実和え☆</p> <p>●昼食 ごはん 肉じゃが ほうれん草ソテー☆ みそ汁(絹揚 ごぼう) キューリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 鱈照焼 酢物(胡瓜 かに) 高野の五目煮 洋梨とぶどう</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1310kcal</p>	<p>●朝食 チョコカスター 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 白身魚のアクアパッツァ風 春雨サラダ☆ すまし汁(はんぺん) みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん 豚ひき肉の青じそハンバーグ タラモサラダ チンゲン菜の中華和え フルーツポンチカルピス</p> <p>●3時 いちごプリン</p> <p>1583kcal</p>	<p>●朝食 粥 たくあん のり佃煮 ずいきの煮物☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 五穀米ごはん 鶏肉ハニーマスタード マカロニサラダ☆ なすびの肉そぼろかけ さくら漬</p> <p>●夕食 ごはん 赤魚の野菜蒸し わさびじょうゆ和え 豚汁 マンゴー</p> <p>●3時 ペアクリームワッフル</p> <p>1392kcal</p>	<p>●朝食 なつかし〜あんぱん 牛乳 ヤクルトライト 里芋たらこサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き 豆腐とほうれん草の玉子とじ☆ 野菜のスープ キウイ</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉となすのケチャップ炒め 三度豆ピーナツ和え ブロッコリーのチーズ焼き 白菜漬</p> <p>●3時 コーヒー牛乳</p> <p>1614kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 べったら漬 ごぼうの鶏そぼろ和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん かき揚げ風さつま揚げ オクラと山芋のねばねばサラダ☆ エリンギ帆立醤油炒め サイダーカン</p> <p>●夕食 ごはん すき焼き風煮 菊菜とはんぺんの和え物 ほうれんそうと卵のみそ汁</p> <p>●3時 レモンティー</p> <p>1215kcal</p>	<p>●朝食 マロン 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚の甘辛煮 さつま芋レモン煮 みそ汁(豆腐 ねぎ) 芝漬</p> <p>●夕食 ごはん 焼肉ナムル 冷奴 煮浸し(きゃべつ 平天) きざみ高菜</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>1347kcal</p>

# 月間献立表

2024年07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

月間献立表

2024年07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>2 1</p> <p>●朝食 クリームパン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 エビピラフ 千切りこぶと野菜の炒め煮 マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 魚の照り焼き さつま芋サラダ わかめスープ</p> <p>●3時 カスタードプリン E補給 - 1262kcal</p>	<p>2 2</p> <p>●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 ほうれん草の白和え☆</p> <p>●昼食 ごはん 鶏天(磯辺) 筑前煮☆ 赤出し汁 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん カレイの梅だれ きのこの土佐和え 豚肉とじゃが芋ピーマン炒め物 みぶな漬</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1357kcal</p>	<p>2 3</p> <p>●朝食 あんぱんだより(緑茶) 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん とんてき 春雨サラダ☆ 枝豆と車麩の卵とじ サンタリア風デザート</p> <p>●夕食 ごはん すずきの味噌マヨ焼き 小松菜なめ茸和え すまし汁(そうめん みつば)</p> <p>●3時 たいまんじゅう(クリーム) E補給 - 1573kcal</p>	<p>2 4</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 たくあん ひじき煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん うなぎのかば焼き きゅうりの塩昆布和え 冬瓜のそぼろ煮 練きり</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 オクラのたらこ和え みそ汁(豆苗しいたけ)</p> <p>●3時 カルピスウォーター E補給 - 1373kcal</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 鯖のみぞれかけ 春菊とゆばの煮浸し☆ きんぴらレンコン キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉と庄内麩の玉子とじ 辛子和え(水菜) みそ汁(平天) 洋梨とぶどう</p> <p>●3時 くろみつプリン E補給 - 1486kcal</p>	<p>2 6</p> <p>●朝食 粥 芝漬け 梅干 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 豆腐入りえびチリソース ほうれん草ごま和え☆ ワントンスープ みかんマンゴーパイン</p> <p>●夕食 ごはん 鶏のねぎ塩レモン焼き トマトの和風サラダ 千切大根煮付 なす漬</p> <p>●3時 はちみつレモン E補給 - 1310kcal</p>	<p>2 7</p> <p>●朝食 チョコカスター 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん シューマイハンバーグ 揚げ茄子とインゲンの生姜あん☆ みそ汁(もやし 人参) べつたら漬</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のムニエルねぎバター醤油 きゅうりの梅肉和え 豆苗とじゃが芋のザーサイ炒め もも</p> <p>●3時 フルーツオーレ E補給 - 1502kcal</p>
<p>2 8</p> <p>●朝食 おいものクリームパン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚のバジル焼き かぼちゃのサラダ 生姜入りほうれんそうスープ フルーツヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉の酢豚風 オクラとトマトの中華和え 煮浸し(なす) 奈良漬</p> <p>●3時 カスタードプリン E補給 - 1601kcal</p>	<p>2 9</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 みぶな漬 ふきと湯葉の含め煮☆</p> <p>●昼食 ごはん タラの金山寺みそ焼き 蓮根サラダ☆ すまし汁(てまり麩) いちごヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 豚の角煮 胡瓜のごま酢和え ピーマンと竹輪のきんぴら 柚大根漬</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1273kcal</p>	<p>3 0</p> <p>●朝食 季節のジャムパン(白桃) 牛乳 トマトチキンビーンズ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏唐揚げのおろし煮 菜の花おひたし☆ 糸こんにゃくのたらこ炒め 抹茶ようかん</p> <p>●夕食 ごはん 友禅豆腐 (真)ひじき煮 みそ汁(キャベツベーコン)</p> <p>●3時 バウムクーヘン E補給 - 1432kcal</p>	<p>3 1</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん カレイのゴマ風味蒸し 大根のそぼろあんかけ☆ みそ汁(豆腐 ねぎ) シナモンりんご</p> <p>●夕食 ごはん ハンバーグオニオンソース パプリカとササミのマリネ かぼちゃとなすのトマト煮 キュウリ漬</p> <p>●3時 ふんわりきなこムース E補給 - 1346kcal</p>			