

月間献立表

2024年02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
				●朝食 あずき粥 のり佃煮 たくあん 高野豆腐の寄せ煮 ヤクルトライト ●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 ●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ南蛮漬 浸し(白オ) 六種野菜の田舎煮 サンテリア風デザート ●3時 うさぎ饅頭	●朝食 粥 のり佃煮 奈良漬 小松菜のおひたし ヤクルトライト ●昼食 ごはん マーボー豆腐 ほうれん草ソテー きのこの具たくさんスープ 洋梨缶詰 ●夕食 ごはん カレーのバターボン酢 さつま芋の白和え なすの揚げ煮 かつば漬 ●3時 ココア	●朝食 コーヒークリームのパン 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ちらし寿司 ひじき煮 すまし汁(いわし団子) 節分練りきり ●夕食 ごはん カレー風味肉じゃが インゲンごま和え かぶらふるふき 芝漬 ●3時 フルーツオーレ
4	5	6	7	8	9	10
●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 五目チャーハン ほうれん草と大豆のスープ 杏仁豆腐 ●夕食 ごはん 鱈の塩焼き アスパラのゴマみそ和え 野菜炒め(鶏) きざみたくあん ●3時 カスタードプリン	●朝食 粥 梅干 野沢な漬 ひじき煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん ポークソテー わさびソース ほうれん草の白和え みそ汁(さといも) さくら漬 ●夕食 ごはん アジのみぞれ煮 豆苗のバター炒め ふるふき大根(ゆずみそ) 桃 ●3時 りんごジュース	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト ●昼食 ごはん たらもの甘酢あん 小松菜のおひたし おから煮 みぶな漬 ●夕食 ごはん 焼肉 帆立と大根のマヨネーズ和え わかめスープ みかん ●3時 コーヒー牛乳	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 春菊とゆばの煮浸し ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏のしょうゆこうじ漬け焼き ゆず風味大根サラダ すまし汁(絹豆腐) 野沢な漬 ●夕食 ごはん 魚のごまみそ焼き 煮物(たけのこ) 卵豆腐のえびあんかけ りんごシロップ煮 ●3時 ホットカルピス	●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 スパゲティサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 魚の天ぷら 酢物(胡瓜 かにかま わかめ) 高野豆腐の寄せ煮 パイン&マンゴー ●夕食 ごはん お好み焼き わさびしょうゆ和え みそ汁(なす) ●3時 田舎まんじゅう	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 大根のそぼろあんかけ ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレーライス 浅漬サラダ フルーツポンチ ●夕食 ごはん 白身魚のソテーマトソース ブロッコリーのサラダ 白オとカニカマスープ ●3時 紅茶のムース	●朝食 くるくるあまおう苺 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 春巻き 和風かぼちゃサラダ フォー 夏みかん ●夕食 ごはん 鶏とひじきのつくねてり おろし和え 茄子とピーマンの炒め煮 刻みタカナ漬 ●3時 フルーツオーレ
11	12	13	14	15	16	17
●朝食 おいものクリームパン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 ごはん 親子丼 赤出し汁 かつば漬 ●夕食 ごはん 八宝菜 練りごま和え 温奴(あんかけ) みかん ●3時 バナナプリン	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 魚のみそ照り焼き 鶏ごぼう炒め 長芋グラタン いちごヨーグルト ●夕食 ごはん 炒り鶏 カテーチーズと春菊の和え物 すまし汁(そうめん みつば) ●3時 りんごジュース	●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 かぼちゃサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 魚フライタルタルソース きのこ小松菜のごま和え クリームコーンスープ さくら漬 ●夕食 ごはん 豚ばら大根 胡瓜のごま酢和え 三度豆のソテー マンゴー ●3時 ミニマフィン チョコ	●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 ごぼうの鶏そぼろ和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん 赤飯 ローストビーフゆずこしょうソース ハートのスイートコロケ シトラスサラダ 金時豆 チョコプリン ●夕食 ごはん 塩さば 切干大根と春菊のピーナツ和え みそ汁(じゃが芋) ●3時 レモンティー	●朝食 ジャムパン 牛乳 さつま芋のレモン煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 牛肉の生姜焼き 蓮根サラダ 小松菜とじゃこの煮浸し 紀ノ川 ●夕食 ごはん 五目ニラ玉 ささみきゅうりの中華風酢の物 生姜入りほうれんそうスープ パイナップル ●3時 カップレアチーズケーキ	●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 豆腐とほうれん草の玉子とじ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豚肉と茹で野菜のゴマだれ 揚げ茄子といんげんの生姜あん 野菜たっぷりスープ 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 鯛の煮付け 酢物(胡瓜 チーズ) じゃがいもみそバター煮 きざみたくあん ●3時 抹茶オーレ	●朝食 きなこクリームサンド 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 和風おろしハンバーグ さつま芋とリンゴのサラダ 千切大根煮 白菜漬 ●夕食 ごはん えびと豆腐の中華炒め 小松菜めかぶ和え みそ汁(まいたけ) もも ●3時 フルーツオーレ

月間献立表

2024年02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
18	19	20	21	22	23	24
<p>●朝食 バターフラワー 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 きのこクリームスープ ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>●夕食 ごはん とんべい焼き もろきゅう 千切りごぼうと野菜の炒め煮 さくら漬 ●3時 カスタードプリン</p>	<p>●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 煮豆(五目煮豆) ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん さつま揚げ(しそチーズ) オクラと湯葉のお浸し かき玉スープ べつたら漬</p> <p>●夕食 ごはん 和風チンジャオロース 大根サラダ じゃが芋煮物 バナナヨーグルト</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 抹茶リング 牛乳 マカロニサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 牛肉うどん 小松菜と里芋の山吹和え マンゴープリン</p> <p>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 浸し(なすび) けんちん汁</p> <p>●3時 いちごのムース</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬 なすの田舎煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん カレーの唐揚げ(レモンドレ) ひじきのゴママヨサラダ ほうれん草ソテー 白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏じゃが キャベツのゆかり和え 粕汁 みかん</p> <p>●3時 ココア</p>	<p>●朝食 カスタードクリームパン 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん かぶと肉団子のトマト煮 インゲンごま和え かぼちゃのコンソメスープ なす漬</p> <p>●夕食 ごはん かにクリームコロッケ エビとアボカドのサラダ ピーマンときのこの甘辛煮 洋梨缶詰</p> <p>●3時 ミルクまんじゅう</p>	<p>●朝食 粥 梅干 野沢な漬 きんぴらごぼう ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き ポテトサラダ みそ汁(菊菜) フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん なすと豚肉の生姜煮 長芋もずく 大根の利休煮 きざみたくあん</p> <p>●3時 コーヒー牛乳</p>	<p>●朝食 あんぱんだより(桜) 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏と豆腐の揚げ出し 里芋たらこサラダ あさり煮麺 キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん えびぎょうざ ナムル 白菜と豚バラの炒め煮 パイナップル</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p>
25	26	27	28	29		
<p>●朝食 ホワイトミルク 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 わかめスープ 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん ぶり大根 浸し(ブロッコリー・ゴマ) さつま芋の甘露煮 芝漬 ●3時 ビタミンゼリー</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん ふきと湯葉の含め煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん チーズクリームチキン カニカマサラダ なすの揚げ煮 シナモンりんご</p> <p>●夕食 ごはん 鱈の焼き漬 かぼちゃ金平 みそ汁(白オ 揚げ)</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 ミニストロベリーリスト 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</p> <p>●昼食 ごはん ハンバーグオニオンソース 春雨サラダ みそ汁(菜の花 豆腐) 千枚漬</p> <p>●夕食 ごはん たけのこご飯 赤魚のゴマ風味蒸し 浸し(菊菜) 豆苗とじゃが芋ベーコン炒め マンゴー</p> <p>●3時 レモンブッセ</p>	<p>●朝食 粥 梅干 みぶな漬 十品目のうま煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚のムニエル梅バターソース かぼちゃのそぼろ煮 かぶのスープ もも</p> <p>●夕食 ごはん 肉豆腐 酢物(きゅうり しらす) 里芋のおかか煮 つぼ漬</p> <p>●3時 ミルクティー</p>	<p>●朝食 ちーずもっちゃん 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ</p> <p>●昼食 ごはん 海老と茄子の揚げ浸し 鮭の玉子とじ しらたきのタラコ炒め フルーツ杏仁豆腐</p> <p>●夕食 ごはん 甘辛だれのチキンソテー 水菜サラダ みそ汁(さつま芋)</p> <p>●3時 レモネード</p>		