

月間献立表

2022年08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 ちりめん山椒 ふきと湯葉の含め煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん タラの金山寺みそ焼き サラダ(シ-拌)</p> <p>すまし汁 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 紀ノ川</p>	<p>●朝食 抹茶リング 牛乳 ジャーマンポテト ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏唐揚げのおろし煮 小松菜の辛子和え 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 ひじき煮 みそ汁(キャベツベーコン) みぶな漬</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 鮭フレーク 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 オクラとなめ茸の和え物 みそ汁(豆腐) 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>●朝食 季節のジャムパン 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 とうもろこしと海老のかき揚げ 天つゆ きゅうりとみょうがの塩昆布和え 冬瓜と穴子の煮物 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん チンジャオロース 大根とワカメのサラダ かぶりかき玉スープ マンゴー</p>	<p>●朝食 粥 梅干 ごま昆布 きんぴらごぼう ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 和風オムレツ グリーンサラダ かぼちゃのコンソメスープ 芝漬</p> <p>●夕食 ごはん アジの梅とろろかけ ほうれん草舞茸おかか和え ぜんまい炒め煮 夏みかん</p>	<p>●朝食 レモンフラワー 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ソース焼そば フルーツゼリー</p> <p>●夕食 ごはん ビーフカレー 洋梨缶詰</p>
	●3時 りんごジュース	●3時 バウムクーヘン	●3時 ふんわりきなこムース	●3時 レモンティー	●3時 ココア	夏祭り
7	8	9	10	11	12	13
<p>●朝食 あんぱんだより(おいも) 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 五目チャーハン レタスと肉団子のスープ すいかゼリー</p> <p>●夕食 ごはん 塩さば 三度豆のゴママヨ和え 煮浸し(青菜) きざみたくあん</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 まぐろフレーク ごぼうと蓮根のきんぴら ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 枝豆とひじきの和風ハンバーグ ポテトサラダ ミルクスープ みかん</p> <p>●夕食 ごはん 鱈のみりん焼き 酢みそ和え ゴーヤの炒め煮 なす漬</p>	<p>●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</p> <p>●昼食 ごはん 穴子の天ぷら ごま豆腐 里芋のそぼろ煮 つぼ漬</p> <p>●夕食 ごはん ゆで豚の梅だれ ピーマンのじゃこおかか みそ汁(大根) パイナップル</p>	<p>●朝食 粥 梅干 ごま昆布 ずいきの煮物 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 太刀魚のみぞれ煮 オクラとモロヘイヤのお浸し さつま芋の甘露煮 洋梨と桃</p> <p>●夕食 ごはん 麻婆なす ナムル もずくスープ べったら漬</p>	<p>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏肉のさっぱり照り焼き なすのずんだ和え みそ汁(南瓜) 奈良漬</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のマスタードマヨ焼き 豆腐サラダ パプリカのソテー ぶどう入りフルーツポンチ</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 赤飯 焼き肉 香味噌添え 夏野菜とあさりのトマトパスタ コーンクリームコロッケ 煮豆(金時豆) マンゴーゼリー</p> <p>●夕食 ごはん 高野の五目煮 ほうれん草と長芋の梅肉和え みそ汁(豆苗) キュウリ漬</p>	<p>●朝食 黒糖みるく 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚の香草焼き ツナ卵サラダ キャベツ煮浸し さくら漬</p> <p>●夕食 ごはん 冬瓜と牛ごぼうの甘辛煮 チンゲン菜ごま風味和え ミニそうめん パイナップル</p>
●3時 マミー	●3時 りんごジュース	●3時 コーヒー牛乳	●3時 朝顔(ねりきり)	●3時 ふんわりみたらしムース	●3時 グリーンティ	●3時 マミー
14	15	16	17	18	19	20
<p>●朝食 レモンフラワー 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 親子丼 ワンタンスープ きざみたくあん</p> <p>●夕食 ごはん ピリ辛煮魚 もろきゅう 冷奴(冷あなかけ) みかん</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬 野菜豆 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ちらしずし トマトの和風サラダ うすくず汁 カルピスゼリー</p> <p>●夕食 ごはん 牛すき煮 菊菜とはんぺんの和え物 なす田楽 つぼ漬</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 冷し中華 えびとチンゲンサイのソテー フルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 野菜ミートローフ キャベツナサラダ コンソメスープ キュウリ漬</p>	<p>●朝食 粥 梅干 鮭フレーク インゲンごま和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚の塩こうじソテー夏野菜ソース 大根とハムのサラダ ブロッコリーのコーンクリーム焼 なす漬</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚(ほっけ) きゅうり酢の物(やわらかイカ) みそ汁(揚げ) 洋梨缶詰</p>	<p>●朝食 ジャムパン 牛乳 スクランブルエッグ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん カレイのムニエル(しめじ) 夏野菜の香りしめじ じゃがいもみそバター煮 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん お好み焼き ほうれん草舞茸おかか和え みそ汁(ごぼう 里芋)</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 かぼちゃのそぼろ煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん かしのくずたたき 白和え すまし汁 みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん かじきの揚げ浸し アスパラピーナッツ和え 大豆とじゃこの煮物 ブルーベリーヨーグルト</p>	<p>●朝食 なつかし〜あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 麦ご飯 メバルのとろろかけ煮 水菜のごま和え おから煮 昆布味白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん 白菜の生姜みそ炒め 白菜のめかぶ和え 玉吸 りんごシロップ煮</p>
●3時 桃ゼリー	●3時 りんごジュース	●3時 レモネード	●3時 シャインマスカットゼリー	●3時 野菜ジュース	●3時 栗まんじゅう	●3時 マミー

月間献立表

2022年08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
21	22	23	24	25	26	27
<p>●朝食 パーム 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 コールスローサラダ ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 大根の酢の物 すまし汁 きざみ高菜</p> <p>●3時 カスタードプリン</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 干切大根煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鮭のじゃがバター焼き きゅうりと車麩の酢の物 みそ汁(豚なす) 洋梨とぶどう</p> <p>●夕食 ごはん 焼き鳥 甘酢和え 長芋の卵とじ 野沢な漬</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 カフェオレクリームパン 牛乳 ポテトサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 焼き餃子 ささみとオクラのごまみそ和え 中華コーンスープ 柚大根漬</p> <p>●夕食 ごはん 西京漬け焼き 小松菜のたらこ和え ゴーヤチャンプル みかん</p> <p>●3時 エクレア</p>	<p>●朝食 粥 梅干 きざみたくあん ひじき煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん トマト風味の洋風肉豆腐 チーズ入りお浸し 冬瓜のスープ べったら漬け</p> <p>●夕食 ごはん とんべい焼き きゅうりとワカメのサラダ えびとなすの辛味酢炒め もも</p> <p>●3時 やわらか水ようかん</p>	<p>●朝食 季節のジャムパン 牛乳 スパゲティサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん トンカツ 辛子和え 赤出し汁 パイン&マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 魚の塩こうじ焼き あんかけ卵豆腐 さつま芋と人参の煮物 さくら漬け</p> <p>●3時 はちみつレモン</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 まぐろフレーク なすの田舎煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん さわらの生姜煮 浅漬けサラダ 大根と貝柱の煮物 あずき牛乳かん</p> <p>●夕食 ごはん 冷しゃぶ ごぼうの黒ごま煮 みそ汁(オクラ) なす漬</p> <p>●3時 コーヒー牛乳(パック)</p>	<p>●朝食 チョコカスター 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 肉みそ炒め トマトとしらすのサラダ 卵とほうれん草のスープ アセロラポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 海老団子と高野豆腐の煮物 胡瓜のもずく和え ミニうどん 芝漬</p> <p>●3時 マミー</p>
28	29	30	31			
<p>●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</p> <p>●昼食 夏野菜カレー ブロッコリーのサラダ みかん</p> <p>●夕食 ごはん 鮭の焼き浸し ほうれん草胡麻和え 鶏肝しぐれ煮 かつば漬け</p> <p>●3時 カスタードプリン</p>	<p>●朝食 粥 梅干 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 牛肉と野菜の甘酢炒め 浸し(なすび) 枝豆とはんぺんの卵とじ 紀ノ川</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚のまろやかみそ漬け焼 磯辺和え すまし汁 アロエヨーグルト</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 ミニ山シユガー 牛乳 さつま芋のレモン煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん サーモンと野菜のキッシュ サラダスパゲティ バターソテー キウイ</p> <p>●夕食 ごはん ローストチキン 三度豆のゴマ和え 野菜スープ さくら漬け</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 ほうれん草の白和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん アジ南蛮漬け やわらか豆腐しゅうまい 根菜汁 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め なすびの山かけ 浸し(白菜) りんごシロップ煮</p> <p>●3時 ココアワッフル</p>			