

月間献立表

2022年09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 梅干 ちりめん山椒 十品目のうま煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 太刀魚の薬味じょうゆ漬け ほうれん草ソテー 豚汁 きざみ高菜 ●夕食 ごはん 海老フライ 和風ポテトサラダ チーズオムレツ もも ●3時 レモンティー	●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け うの花 ヤクルトライト ●昼食 豚丼(具) 野菜の田舎煮 赤出し汁 夏みかん ●夕食 ごはん 鯖のみぞれかけ きゅうり酢の物 さつま芋金平 白菜漬	●朝食 カスタードリング 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 海老マヨ キャベツの千草漬け わかめスープ 芝漬 ●夕食 ごはん 鯖の塩焼き 春雨サラダ 冬瓜の煮物 洋梨と桃 ●3時 マミー
4	5	6	7	8	9	10
●朝食 おいものクリームパン ヤクルトライト 牛乳 フルーツミックス ●昼食 ひじきの和風ピラフ ほうれん草と大豆のスープ フルーツポンチ ●夕食 ごはん とんべい焼き 三度豆人参じゃこ和え 大根の利久煮 白菜漬 ●3時 オレンジゼリー	●朝食 粥 ヤクルトライト 梅干 べったら漬け 小松菜のおひたし ●昼食 ごはん 焼き豚 八彩しそ酢和え みそ汁 野沢な漬 ●夕食 ごはん 魚の焼き浸し きゅうり酢みそ和え キャベツと黒きくらげの卵炒め バナナヨーグルト ●3時 りんごジュース	●朝食 レモンフラワー ヤクルトライト 牛乳 ポテトサラダ ●昼食 ごはん 魚フライタルタルソース ずいきの煮物 きのこみそ汁 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 鶏かつみそだれ オクラと湯葉の和え物 じゃがいもとししとうの甘辛煮 芝漬	●朝食 粥 ヤクルトライト のり佃煮 白菜漬 千切大根煮 ●昼食 ごはん 牛肉チャブチェ インゲンごま和え 白オとカニカマスープ 奈良漬 ●夕食 ごはん えびぎょうざ ワカメのナムル 豚肉と茄子の香味じょうゆ炒め りんごシロップ煮	●朝食 ミニ抹茶ツイスト ヤクルトライト 牛乳 マカロニサラダ ●昼食 ごはん 鯖のカレームニエル ほうれん草のゴマみそ和え 筑前煮 パイナップル ●夕食 ごはん 豚肉の卵とじ 辛子和え みそ汁(大根) さくら漬	●朝食 粥 ヤクルトライト 梅干 なす漬 ひじき煮 ●昼食 ごはん さわらの唐揚げ なすの田舎煮 豚肉と厚揚げの煮物 ジンジャーエールポンチ ●夕食 ごはん 鶏肉の塩焼き 温奴 すまし汁 紀ノ川	●朝食 カスタードリング ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 鶏つくねの照り焼き ほうれん草の白和え さといもまんじゅう 練きり ●夕食 ごはん 鯖のケチャップ煮 酢物 けんちん汁 みぶな漬 ●3時 ピルクル
11	12	13	14	15	16	17
●朝食 カフェオレクリームパン ヤクルトライト 牛乳 フルーツミックス ●昼食 ひじきのちらし寿司 浅漬けサラダ 白桃とみかん ●夕食 ごはん 豚と大根の煮物 浸し みそ汁 つぼ漬 ●3時 カスタードプリン	●朝食 粥 ヤクルトライト のり佃煮 たくあん 野菜豆 ●昼食 ごはん 鱈の柚子こしょう照り焼き 千切大根煮 かまぼこ卵とじ 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 煮込みハンバーグ ホーレン草とトマトのサラダ 冬瓜のスープ なす漬 ●3時 りんごジュース	●朝食 はちみつブンブン ヤクルトライト 牛乳 かぼちゃサラダ ●昼食 ごはん 豚肉マスタードマヨ炒め 十品目のうま煮 ほうれん草と卵のみそ汁 きざみ高菜 ●夕食 ごはん 鮭の胡麻みりん焼き きのこ昆布 キャベツと厚揚げの煮物 キウイ ●3時 コーヒー牛乳	●朝食 粥 ヤクルトライト 梅干 みぶな漬 ずいきの煮物 ●昼食 ごはん 牛肉コロッケ ブロックリーチーズサラダ 煮豆(五目煮豆) さくら漬 ●夕食 ごはん 焼き鳥風 はん三糸 みそ汁 夏みかん ●3時 ビタミンゼリー オレンジ	●朝食 りんりんりんご ヤクルトライト 牛乳 スパゲティサラダ ●昼食 赤飯 鶏肉ごま照り焼き 春雨サラダ 煮豆(金時豆) かぼちゃの挟み揚げ 豆乳マンゴーゼリー ●夕食 ごはん たららの塩昆布蒸し なすとインゲンのゴマみそ和え 豆苗のベーコン炒め べったら漬 ●3時 マドレーヌ	●朝食 粥 ヤクルトライト のり佃煮 さくら漬 さつま揚げ入り切り昆布 ●昼食 ごはん ナスの重ね焼き 筑前煮 みそ汁 いちごヨーグルト ●夕食 ごはん 煮魚(赤魚) 豆腐サラダ きのこのうま煮 野沢な漬 ●3時 練きり	●朝食 あんぱんだより(緑茶) ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き うの花☆ すまし汁 ふんわりみたらしムース ●夕食 ごはん 八宝菜 さつま芋ごま和え シューマイ かっぱ漬 ●3時 マミー

月間献立表

2022年09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 マロンファンシー ヤクルトライト 牛乳 フルーツミックス</p> <p>●昼食 五目チャーハン スープギョーザ もも</p> <p>●夕食 ごはん 鶏じゃが ほうれんそうとカニカマ浸し 大根金平 白菜漬</p> <p>●3時 かぼちゃプリン</p>	<p>●朝食 粥 ヤクルトライト 梅干 刻みタカナ漬 オクラのごま和え</p> <p>●昼食 松茸ご飯 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物(寿) 小松菜のおひたし さくら漬け 練きり</p> <p>●夕食 ごはん すき煮 三度豆のゴマ和え すまし汁 きざみたくあん</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 ミニ黒糖ツイスト ヤクルトライト 牛乳 マカロニ卵サラダ</p> <p>●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ うの花☆ ひじきと小松菜の炒め マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん かに玉 ほうれん草の白和え 豚肉キャベツ春雨スープ かっぱ漬け</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p>	<p>●朝食 粥 ヤクルトライト のり佃煮 野沢な漬 大根なます</p> <p>●昼食 きのこご飯 マトウダイの塩焼き ほうれん草ごま和え 三度豆金平 なす漬</p> <p>●夕食 ごはん おろしハンバーグ キャベツの中華ごま和え みそ汁 みかん</p> <p>●3時 どらやき</p>	<p>●朝食 カフェオレクリームパン ヤクルトライト 牛乳 ジャーマンポテト</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉とたまねぎの煮物 オクラと山芋のねばねばサラダ 赤出し汁 キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 鱈の照り焼き 浸し(ほうれん草 すりごま) 揚げだし豆腐 洋梨缶詰</p> <p>●3時 ビタミンゼリー</p>	<p>●朝食 粥 ヤクルトライト 梅干 白菜松前漬 かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>●昼食 ごはん かき揚げ(海老) 天つゆ インゲンごま和え すまし汁(わかめ) 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん ポークチャップ オクラとトマトの中華和え 大豆煮豆 みぶな漬</p> <p>●3時 ふんわりみたらしムース</p>	<p>●朝食 パーム ヤクルトライト 牛乳 バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ みそ汁(平天) アセロラポンチ</p> <p>●夕食 ごはん カレイのバターポン酢 じゃが芋のチーズ焼 胡瓜のもずく和え 野沢な漬</p> <p>●3時 マミー</p>
25	26	27	28	29	30	
<p>●朝食 カスタードクリームパン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ごはん ハヤシライス キャベツナサラダ りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 穴子柳川蒸し もろきゅう チンゲン菜と海老の塩炒め 芝漬け</p> <p>●3時 カスタードプリン</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 紀ノ川 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉レタス蒸しボン酢タレ 温野菜サラダ(ゴマドレ) さつまいも甘露煮 かっぱ漬け</p> <p>●夕食 ちらしずし(鶏肉) 三度豆と人参のゴマ和え みそ汁(庄内麩) 夏みかん</p> <p>●3時 りんごジュース</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 鯛のおろし煮 スパゲティサラダ みそ汁 柚大根漬</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉甘辛生姜焼き きゅうりと海老の酢物 ごま豆腐(わさび) パイナップル</p> <p>●3時 ミルクティー(パック)</p>	<p>●朝食 粥 キュウリ漬 のり佃煮 鶏ごぼう炒め ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚の角煮 ひじきサラダ コンソメスープ なす漬</p> <p>●夕食 ごはん 魚の味噌漬け 浸し(春菊) 春雨にら玉炒め ブルーベリーヨーグルト</p> <p>●3時 フルーツオーレ</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 鯖みそ煮 春雨サラダ なすと厚揚げの煮物 みかん</p> <p>●夕食 ごはん かぼちゃのコロッケ オクラと湯葉のお浸し すまし汁(えびしんじょう) さくら漬け</p> <p>●3時 パームクーヘン</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 さんびらごぼう 芝漬け ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん チキンカツ卵とじ ずいきの煮物 すまし汁(麩) もも缶</p> <p>●夕食 ごはん 豚しゃぶ 大根と昆布の煮物 チンゲン菜とカニカマ浸し きざみたくあん</p> <p>●3時 マルチビタミン入りレモネード</p>	