

月間献立表

2022年10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 梅干 野沢な漬 さつま揚げと根菜の煮物 ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイのムニエルわさびソース 十品目のうま煮 厚揚げのみそそば煮 マンゴー ●夕食 ごはん なすと豚肉の生姜煮 ほうれん草とコーンのサラダ わかめスープ べったら漬 ●3時 マミー
2 ●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 ●昼食 中華丼 中華ポテト もも缶 ●夕食 ごはん マトウダイのムニエル しめじと春菊のお浸し みそ汁 赤かぶ漬 ●3時 カスタードプリン	3 ●朝食 粥 キューリ漬 のり佃煮 うの花 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 焼鮭 オクラと山芋のねばねばサラダ みそ汁 刻みタカナ漬 ●夕食 ごはん 肉団子揚げ浸し 酢物 車麩の卵とじ 洋梨とぶどう ●3時 りんごジュース	4 ●朝食 チョコカスター 牛乳 ヤクルトライト ツナサラダ ●昼食 ごはん 海老フライ 千切大根煮 ブロッコリーの明太子焼き フルーツヨーグルト ●夕食 ごはん カレイのゴマ風味蒸し 小松菜の辛子みそ和え すまし汁 なす漬 ●3時 グリーンティ	5 ●朝食 粥 みぶな漬 梅干 大根なます ヤクルトライト ●昼食 ごはん ふくさ卵 かぼちゃのそぼろ煮 ほっこり根菜汁 芝漬 ●夕食 ごはん アジ南蛮漬 ブロッコリーのゴマ和え なすびの肉そぼろかけ みかん ●3時 マロンクリームワッフル	6 ●朝食 ホワイトミルク 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ ●昼食 ごはん 鶏のチリソース インゲンごま和え かき玉スープ ビタミンゼリー ●夕食 ごはん 鯛のゆず味噌焼き ほうれん草浸し 切干大根と平天の煮物 白菜漬 ●3時 カルピス	7 ●朝食 粥 梅干 たくあん 木の実和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん 海老バーグ 春雨サラダ ひじき煮 野沢な漬 ●夕食 ごはん じゃがいと豚肉のバター醤油炒め オクラとトマトの浸し すまし汁 マンゴー ●3時 くろみつプリン	8 ●朝食 バーム ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 鶏の竜田揚げ 十品目のうま煮 けんちん汁 奈良漬 ●夕食 ごはん 白身魚のソテーレモン塩ソース ブロッコリーとチーズのサラダ かぼちゃ金平 フルーツポンチ ●3時 マミー
9 ●朝食 チョコカスター 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 きつねうどん きんぴらレンコン 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 焼肉ナムル 大根サラダ わかめスープ なす漬 ●3時 カスタードプリン	10 ●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 ずいきの煮物 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 春巻き 八彩しそ酢和え チンゲン菜とザーサイかき玉汁 はちみつりんごヨーグルト ●夕食 ごはん 太刀魚の薬味じょうゆ漬 栗入り白和え 里芋の黒ごま煮 かつば漬 ●3時 りんごジュース	11 ●朝食 くるくるメープル 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ ●昼食 ごはん 魚の味噌漬け焼き きゅうりの梅肉和え 筑前煮 マンゴー ●夕食 ごはん 肉じゃが 菊菜とはんぺんの和え物 みそ汁 芝漬 ●3時 カルピス	12 ●朝食 粥 たくあん のり佃煮 さつま揚げ入り切り昆布 ヤクルトライト ●昼食 ごはん きのこのグラタン ブロッコリーのツナ和え なすの田舎煮 みかん ●夕食 ごはん 鮭の照り焼き 白才ゆかり和え みそ汁 奈良漬 ●3時 チョコレートムース	13 ●朝食 塩バニラ 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ ●昼食 赤飯 白身魚ソテージェノバソース クリームコロッケ スパゲティサラダ 煮豆 マロン豆乳ゼリー ●夕食 ごはん 鶏のみそ風味生姜焼き きゅうりと車麩の酢の物 すまし汁 たくあん ●3時 練きり	14 ●朝食 粥 梅干 べったら漬 十品目のうま煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん かしのすき煮 小松菜のおひたし じゃが芋の明太子焼き 白菜漬 ●夕食 ごはん カレイのバターポン酢 三度豆の味噌マヨ和え きのことゆず風味炒め キウイ ●3時 ミルクティー	15 ●朝食 あんぱんだより(おいも) 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん エビ酢豚 オクラと湯葉のお浸し はるさめスープ パイナップル ●夕食 ごはん 赤魚みぞれ煮 ほうれん草のワサビ醤油和え きのこゆず風味炒め かぶら漬 ●3時 マミー

月間献立表

2022年10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
16	17	18	19	20	21	22
<p>●朝食 コーヒークリームパン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 牛丼 ピーマンと竹輪のきんぴら みかん</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚(ほっけ) じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 みぶな漬</p> <p>●3時 プリン</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 ごぼうの鶏そぼろ和え べつたら漬 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん ぶりのごまみそ煮 野菜の煮物 高野豆腐の卵とじ キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏ひき肉の大葉つくね焼き ほうれん草舞茸おかか和え すまし汁 ブルーベリーヨーグルト</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 黒糖みるく 牛乳 ヤクルトライト ジャーマンポテト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉のすりおろしりんご生姜焼き ひじき煮 みそ汁 サンテリアデザート</p> <p>●夕食 ごはん 赤魚のちりむし きゅうり酢みそ和え ごぼうの利休煮 紀ノ川</p> <p>●3時 マドレーヌ</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 千切大根煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 わかめご飯 鶏肉と里芋の揚げ卸煮 ほうれん草の白和え キャベツとあさりのバター煮 さくら漬</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚のムニエル ピーナツ和え レタスと肉団子のスープ シナモンりんご</p> <p>●3時 コーヒー牛乳</p>	<p>●朝食 レーズンパストリー 牛乳 ヤクルトライト ツナサラダ</p> <p>●昼食 ごはん 焼鯖 ずいきの煮物 豚汁 みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉とごぼうのトマトクリーム煮 小松菜とツナのサラダ エリンギ帆立醤油炒め キウイ</p> <p>●3時 カップレアチーズケーキ</p>	<p>●朝食 粥 梅干 つぼ漬 ふきと湯葉の含め煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 魚フライ かぼちゃサラダ ブロッコリーのチーズ焼き マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 鶏と舞茸の治部煮風 水菜の辛子あえ みそ汁 野沢な漬</p> <p>●3時 レモンティー</p>	<p>●朝食 抹茶リング 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き ごま豆腐 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もも</p> <p>●夕食 ごはん 豚の角煮 チゲサイのかにあんかけ すまし汁 たくあん</p> <p>●3時 ピルクル</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>●朝食 マロン 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 ワンタンスープ りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め 菊菜浸し 大根の炒め煮 芝漬</p> <p>●3時 コーヒーゼリー</p>	<p>●朝食 粥 さつま揚げ入り切り昆布 梅干 紀ノ川 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん とりじゃがクリーム煮 カテージチーズ和えブロッコリー 野菜豆 ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>●夕食 ごはん かに玉 モズクのとえ物 ほうれん草と大豆のスープ 白菜漬</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 クリームパン 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 秋のかき揚げ 天つゆ さつま芋のレモン煮 小松菜のたらこ和え 洋梨とぶどう</p> <p>●夕食 ごはん 鶏の甘辛ごま焼き 白菜かつお節和え みそ汁 さくら漬</p> <p>●3時 ココア</p>	<p>●朝食 粥 キュウリ漬 のり佃煮 野沢菜の煮物 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん カレイのねぎソースかけ ごぼうの鶏そぼろ和え 具たくさんみそ汁 フルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 和風煮込みハンバーグ シーザーサラダ ブロッコリー海老のガーリック炒め なす漬</p> <p>●3時 もみじまんじゅう</p>	<p>●朝食 ホワイトミルク 牛乳 マカロニサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん さつま芋と豚肉の甘酢あん 木の実和え すまし汁 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 鱈幽庵焼き インゲンとササミのゴマ和え がんもどきの生姜あんかけ パイナップル</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p>	<p>●朝食 粥 梅干 五目煮豆 奈良漬 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 きのこちらし寿司 うの花 すまし汁 みかん</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉と大根の土手煮 酢物 ひじきと小松菜の炒め かっぱ漬</p> <p>●3時 栗のムース</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 ごはん 煮魚(鱈) 胡瓜と錦糸卵の和え物 さつま揚げ入り切り昆布 みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん チキンラタトゥイユ キャベツツナサラダ きのこスープ マンゴー</p> <p>●3時 はちみつレモン</p>
30	31					
<p>●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</p> <p>●昼食 ラーメン 大学芋 みかん</p> <p>●夕食 ごはん さわらの柚子風味焼き ほうれん草の梅おかかかえ みそ汁 なす漬</p> <p>●3時 カスタードプリン</p>	<p>●朝食 粥 鮭フレーク みぶな漬 ひじき煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん かぼちゃコロッケ マカロニサラダ 野菜たっぷりスープ ハロウィンゼリー</p> <p>●夕食 ごはん カレイときのこの煮付け きゅうりの塩昆布和え 大根のそぼろかけ きざみたくあん</p> <p>●3時 りんごジュース</p>					