

月間献立表

2022年11月

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
		<p>●朝食 あずき粥 梅干 ごま昆布 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 鶏つくねの梅みそたれ インゲンごま和え すまし汁(はんぺん) バナナきなこヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん おでん 菊菜とホウレンソウのゴマ和え 枝豆と車麩の卵とじ キュウリ漬</p> <p>●3時 ココアワッフル</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 野菜の田舎煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 石垣豆腐 オクラと湯葉のお浸し 赤出し汁 芝漬</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め キャベツの中華和え れんこんすり身蒸し りんごシロップ煮</p> <p>●3時 いちごプリン</p>	<p>●朝食 きなこクリームサンド 牛乳 ツナサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 秋の筑前煮 しらすとほうれん草のお浸し みそ汁(菊菜) もも</p> <p>●夕食 ごはん 鯛の香草チーズ焼き 水菜と豚肉のゆずサラダ 大豆のトマト煮 きざみ高菜</p> <p>●3時 グリーンティ</p>	<p>●朝食 粥 梅干 いわししぐれ煮 小松菜のおひたし ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん ハンバーグオニオンソース ポテトサラダ かぶのスープ マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 アスパラ梅肉和え 揚げ出し豆腐 つぼ漬</p> <p>●3時 おしるこ</p>	<p>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ 白オとカニカマスープ パイナップル</p> <p>●夕食 ごはん ブリと長芋の焼き漬け 練りごま和え きのこの甘辛煮 紀ノ川</p> <p>●3時 ピルクル</p>
6	7	8	9	10	11	12
<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 ごはん ハヤシライス ツナサラダ フルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 麻婆なす ナムル(大根) わかめスープ</p> <p>●3時 かぼちゃプリン</p>	<p>●朝食 粥 梅干 かつば漬け 木の実和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉味噌漬け焼き グリーンサラダ じゃがいもとししとうの甘辛煮 アロエヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん さんまの竜田揚げ 小松菜とひじきの和えもの すまし汁(そうめん)</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 ヤクルトライト さつま芋のレモン煮</p> <p>●昼食 ごはん とり天 ほうれん草と千切大根ゴマ和え みそ汁(かぼちゃ) みかん</p> <p>●夕食 ごはん さばの塩こうじ焼き 胡瓜のごま酢和え 豆腐田楽 なす漬</p> <p>●3時 カルピスウォーター</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 キュウリ漬 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん メバルのとろろかけ煮 白菜酢の物 豚汁 キャラメルりんご</p> <p>●夕食 ごはん 焼き肉 なすの浸し 冬瓜のスープ煮 かつば漬け</p> <p>●3時 スイートポテト</p>	<p>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ポテトサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん たららの甘酢あん ブロッコリーのコーンクリーム焼 みそ汁(ほうれんそう) 紀ノ川</p> <p>●夕食 ごはん 白菜と豚バラの炒め煮 三度豆人参じゃこ和え あんかけ卵豆腐 夏みかん</p> <p>●3時 カップレアチーズケーキ</p>	<p>●朝食 粥 梅干 まぐろフレーク ひじき煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 栗入り赤飯 サーモンソテーきのこクリームソース りんごと生ハムのサラダ さつまいもスティック 金時豆煮 かぼちゃようかん</p> <p>●夕食 ごはん 蒸し鶏ネギソースかけ 炒り豆腐 みそ汁(小松菜) キュウリ漬</p> <p>●3時 アップルティー</p>	<p>●朝食 季節のジャムパン(りんご) 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん えびの湯葉巻きと高野の煮物 カニカマサラダ 山芋短冊揚げ みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん 肉じゃが 豆苗の浸し すまし汁(とろろ昆布) マンゴー</p> <p>●3時 マミー</p>
13	14	15	16	17	18	19
<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 エビピラフ レタスと肉団子のスープ 桃</p> <p>●夕食 ごはん ふくさ玉子 春菊のごま和え 豚肉と大根のべっこう煮 かつば漬け</p> <p>●3時 カスタードプリン</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 長崎ちゃんぽん ブロッコリーチーズサラダ フルーツ杏仁豆腐</p> <p>●夕食 ごはん 鶏の梅はちみつ照り焼き ポテトサラダ すまし汁(絹豆腐)</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 スパゲティサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ハイカラ和え みそ汁(厚揚げ オクラ) 柚大根漬</p> <p>●夕食 ごはん ビッグエビのセシューマイ 春雨酢物 ピーマンのじゃこおかか みかん</p> <p>●3時 フレンチトースト☆おもてなしスイーツ</p>	<p>●朝食 粥 梅干 ごま昆布 うの花 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん カレーのカレームニエル マカロニかぼちゃサラダ コンソメスープ 白菜松前漬</p> <p>●夕食 ごはん お好み焼き ほうれん草のわさびじょうゆ和え さつま芋の甘露煮</p> <p>●3時 抹茶ようかん</p>	<p>●朝食 ジャムパン 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん ナスの重ね焼き 白菜としめじのサラダ じゃがバター煮 洋梨とぶどう</p> <p>●夕食 ごはん 友禅豆腐 ピーナツ和え みそ汁(もずく) きざみ高菜</p> <p>●3時 コーヒー牛乳</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け ほうれん草の白和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん のっぺい煮 さんまの甘露煮 きゅうり酢の物(やわらかイカ) なす漬</p> <p>●夕食 ごはん トンカツ 大根と帆立のサラダ みそ汁(じゃが芋) りんごシロップ煮</p> <p>●3時 ココア</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 鶏とさつま芋の南蛮漬け トマトとしらすのサラダ 煮浸し(青菜) パイナップル</p> <p>●夕食 ごはん このは井 金平大豆 赤出し汁 きざみたくあん</p> <p>●3時 マミー</p>

月間献立表

2022年11月

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>20</p> <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 ごはん 鶏と里芋のクリームシチュー 小松菜とツナのサラダ ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>●夕食 ごはん 鯖のみぞれ煮 もろぎゅう 根菜汁</p> <p>●3時 栗のムース</p>	<p>21</p> <p>●朝食 粥 梅干 きざみたくあん 五目煮豆 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ ぜんまい炒め煮 みそ汁(まいたけ) 白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん 肉団子のトマト煮 水菜サラダ ポテトオムレツ バナナヨーグルト</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>22</p> <p>●朝食 ミストOH[®] リーズト 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 西京漬け焼き さつま芋のサラダ すまし汁(卵豆腐) かぶら漬</p> <p>●夕食 ごはん 豚角煮 サバときゅうりのさっぱり和え 里芋の黒ごま煮 パイナップル</p> <p>●3時 ケーキバイキング☆</p>	<p>23</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 いわししぐれ煮 揚げ茄子といんげんの生姜あん ヤクルトライト</p> <p>●昼食 天ぷらうどん かぶと豚肉の炒めもの あずき牛乳かん</p> <p>●夕食 ごはん 鶏のねぎ塩レモン焼き 貝柱とほうれん草のゴマ和え みそ汁(長芋) 芝漬</p> <p>●3時 黒ごまプリン</p>	<p>24</p> <p>●朝食 ホワイティミルク 牛乳 マカロニサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉コロッケ カテージチーズ和え 根菜の豆乳みそスープ マンゴープリン</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のムニエル オーロラソース エビとアボカドのサラダ なすとピーマンの甘味噌炒め キュウリ漬</p> <p>●3時 レモンティー</p>	<p>25</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 干切大根煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 さつま芋ごはん 豚しゃぶ オクラと湯葉のお浸し みそ汁(大根) 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん 鱈の塩焼き 柿生酢 おから煮 つぼ漬</p> <p>●3時 抹茶オレ</p>	<p>26</p> <p>●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</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚のアクアパッツァ風 浅漬けサラダ みそ汁(春菊) フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 白菜ごま風味和え ふろふき大根(ゆずみそ) さくら漬</p> <p>●3時 マミー</p>
<p>27</p> <p>●朝食 黒糖みるく 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん カレーライス コールスローサラダ みかん</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚のマスタードマヨ焼き 浸し(ほうれん草) とりレバーの甘辛煮 べったら漬</p> <p>●3時 カスタードプリン</p>	<p>28</p> <p>●朝食 粥 梅干 みぶな漬 インゲンごま和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん さばの香味酢漬 豆腐チャンプル ワンタンスープ 刻みタカナ漬</p> <p>●夕食 ごはん ちゃんこ鍋風煮物 ごま豆腐 しらたきのタラコ炒め もも缶</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>29</p> <p>●朝食 カスタードリング 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 和風おろしハンバーグ サラダスパゲティ キャベツソテー 野沢な漬</p> <p>●夕食 炊き込み御飯 厚焼き卵 ほうれん草中華和え みそ汁(ごぼう 里芋) 洋梨缶詰</p> <p>●3時 芋ようかん</p>	<p>30</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 鮭フレーク さつま揚げと根菜の煮物 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め 大根の酢の物 かき玉スープ いちごヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん カレイの煮付け 浸し(ゆず風味) 豆苗とえびの炒め物 きざみたくあん</p> <p>●3時 おしるこ</p>			