

月間献立表

2022年12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 鮭のチャンチャン焼き 長芋めんたいオクラ 高野豆腐の卵とじ なす漬 ●夕食 ごはん さつま芋入りポークチャップ 大根とハムのサラダ みそ汁(なすうす揚げ) りんごシロップ煮 ●3時 たいまんじゅう(クリーム) E補給 - 1388kcal	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 ずいきの煮物 ヤクルトライト ●昼食 ごはん たらと豆腐の天ぷら トマトとワカメの酢の物 豚肉と里芋のみそ汁 フルーツポンチ ●夕食 ごはん 南瓜グラタン 浸し(ブロッコリーゴマ) 小松菜とじゃこの煮浸し つぼ漬 ●3時 コーヒー牛乳(パック) E補給 - 1255kcal	●朝食 おいもちちゃん 牛乳 ヤクルト バナナ ●昼食 ごはん カレイの野菜蒸し 里芋サラダ みそ汁(麩 ワカメ) マンゴー ●夕食 ごはん 牛肉と庄内麩の玉子とじ ほうれん草のおかか和え 大根と貝柱の煮物 ●3時 マミー E補給 - 1490kcal
4	5	6	7	8	9	10
●朝食 パーム 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ ●昼食 中華丼 みそ汁(もやし 人参) パイナップル ●夕食 ごはん 鱈の煮付け ほうれん草切干大根和え さつま芋の甘煮 刻みタカナ漬 ●3時 カスタードプリン E補給 - 1319kcal	●朝食 粥 のり佃煮 たくあん さつま揚げ入り切り昆布 ヤクルトライト ●昼食 ごはん えびと鱈のチリソース オクラとなめ茸の和え物 千切大根煮付 洋梨缶詰 ●夕食 ごはん とんてき シーザーサラダ 野菜スープ ●3時 りんごジュース E補給 - 1273kcal	●朝食 鳴門金時あんぱん(廃) 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ ●昼食 ごはん チーズミートローフ ピーマンとえのきお浸し みそ汁(大根 ねぎ とうふ) フルーツヨーグルト(バナナ) ●夕食 ごはん 魚の味噌漬 酢物(胡瓜 かにかま) かぼちゃ卵とじ さくら漬 ●3時 グリーンティ E補給 - 1685kcal	●朝食 粥 梅干 キューリ漬 インゲンごま和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん 白身魚のムニエル ブロッコリーのナッツチーズ和え みそ汁(さつま芋 ねぎ えのき) みぶな漬 ●夕食 ごはん 牛肉ともやしのプルコギ風 なすびと胡瓜の辛子ポン酢和え かぶらふろふき キウイ ●3時 いちごのムース E補給 - 1412kcal	●朝食 オレンジリング 牛乳 ヤクルトライト さつま芋のレモン煮 ●昼食 ごはん かにクリームコロッケ かぶと水菜のサラダ みそ汁(豆腐 ねぎ) みかん ●夕食 ごはん 鱈のみぞれかけ なすとピーマンの甘味噌炒め 浸し(白菜 しらす) 野沢な漬 ●3時 コーヒー牛乳(パック) E補給 - 1500kcal	●朝食 粥 のり佃煮 べつたら漬 小松菜のおひたし ヤクルトライト ●昼食 ごはん 肉じゃが 大根とみかんのなます 具だくさんみそ汁 芝漬 ●夕食 ごはん 焼魚(鮭 大根) 糸こんにゃくの辛煮 きゅうりとはんぺんの酢の物 もも缶 ●3時 ミルクティ E補給 - 1193kcal	●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 牛肉卵とじうどん 野菜の煮物 みかんゼリー ●夕食 ごはん 厚揚げと豚の角煮 キャベツのおかか和え かき玉スープ ●3時 マミー E補給 - 1506kcal
11	12	13	14	15	16	17
●朝食 季節のジャムパン(白ぶどう) 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ ●昼食 エビピラフ かぶのスープ フルーツヨーグルト(●夕食 ごはん 照り焼きチキン きゅうりツナマカロニ 煮浸し(青菜 平天) 白菜漬 ●3時 カスタードプリン E補給 - 1556kcal	●朝食 粥 梅干 べつたら漬 ひじき煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭の焼漬 さつま芋のツナ生姜じょうゆ和え ワンタンスープ りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん ナスの重ね焼き ナムル 鶏しんじょうの煮物 野沢な漬 ●3時 りんごジュース E補給 - 1321kcal	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ ●昼食 赤飯(うるち米入り) 鶏肉にんにく甘酢マスタードかけ スモークサーモンのマリネ 小松菜のバター炒め 煮豆(金時豆) ココアゼリー ●夕食 ごはん 煮魚(赤魚) おから煮 サラダスパゲティ きざみたくあん ●3時 ミルクティ(パック) E補給 - 1710kcal	●朝食 粥 のり佃煮 白菜漬 インゲンごま和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ 浸し(ゆず風味) かぼちゃ金平 紀ノ川 ●夕食 ごはん 白身魚タルタルソースかけ 里芋のずんだ和え みそ汁(大根 ねぎ えのき) フルーツポンチ ●3時 ココアワッフル E補給 - 1418kcal	●朝食 おいものクリームパン 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ ●昼食 ごはん ひじきさつま揚げ 白菜のめかぶ和え 長芋の卵とじ パイナップル ●夕食 ごはん 和風チンジャオロース きゅうりの梅肉和え 粕汁(鮭) ●3時 フルーツオーレ E補給 - 1658kcal	●朝食 粥 梅干 なす漬 ほうれん草の白和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイのカレームニエル 豚肉の辛子酢みそかけ 小松菜の炒め物 さくら漬 ●夕食 きのこちらしずし 三度豆と牛肉の煮物 すまし汁(いわし団子) フルーツ杏仁 ●3時 くろみつプリン E補給 - 1234kcal	●朝食 あんぱんだより(ゆず) 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 鮭とさつま芋の竜田揚げ ピーマンと白滝の甘辛煮 みそ汁(豆腐 ねぎ) ジンジャーエールポンチ ●夕食 ごはん 豚と大根の煮物 酢物(きゅうり 若布) 五目煮(千切) たくあん ●3時 マミー E補給 - 1623kcal

月間献立表

2022年12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
<p>1 8</p> <p>●朝食 ミニ山シュガー 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ</p> <p>●昼食 カレーライス 福神漬 浅漬けサラダ 洋なしと黄桃</p> <p>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 浸し (ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ ｺﾞﾏ) 卵とほうれん草のスープ</p> <p>●3時 カスタードプリン E補給 - 1548kcal</p>	<p>1 9</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 たくあん ほうれん草ごま和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 肉団子の甘酢 ほうれん草のｸｯﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え かぶとしめじのゆず風味煮 モモとみかん</p> <p>●夕食 ごはん 鯛のバター醤油焼き 白和え (菊菜) 豚汁</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1402kcal</p>	<p>2 0</p> <p>●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライト ツナサラダ</p> <p>●昼食 ごはん 鯖のかば焼き チンゲン菜と豚バラ肉の煮物 具たくさんスープ キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏じゃが はん三条 大豆煮豆 りんごシロップ煮</p> <p>●3時 安納芋のムース E補給 - 1562kcal</p>	<p>2 1</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 かっぱ漬け さつま揚げ入り切り昆布 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉の味噌漬け 白菜めかぶ和え けんちん汁 (絹ごし) 紀ノ川</p> <p>●夕食 ごはん カレイの唐揚げ (ﾚﾓﾝﾄﾞﾚ) オクラと鶏肉のｺﾞﾏ和え きのこのうま煮 みかん (缶詰)</p> <p>●3時 コーヒー牛乳 (パック) E補給 - 1225kcal</p>	<p>2 2</p> <p>●朝食 レモンフラワー 牛乳 ヤクルトライト スパゲティサラダ</p> <p>●昼食 ごはん かぼちゃの挟み揚げ 三色なます 茶碗蒸し ゆずはちみつゼリー</p> <p>●夕食 ごはん 魚の味噌漬け 三度豆と人参のｺﾞﾏ和え 豆苗のベーコン炒め 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 E補給 - 1438kcal</p>	<p>2 3</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け きんぴらごぼう ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鮭のバターしょうゆﾆｴﾙ 大学芋 はるさめ酢の物 みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん 煮込みハンバーグ きゅうりの梅肉和え すまし汁 (卵 しいたけ)</p> <p>●3時 ココアムース E補給 - 1392kcal</p>	<p>2 4</p> <p>●朝食 あんぱんだより (緑茶) 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 クリスマスピラフ クリスマス照り焼チキン シーザーサラダ ホワイトチョコゼリー</p> <p>●夕食 ごはん 八宝菜 (うずら卵) チーズ入りお浸し えびシウマイ 野沢な漬</p> <p>●3時 マミー E補給 - 1730kcal</p>
<p>2 5</p> <p>●朝食 アップルリング 牛乳 マカロニサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 親子丼 みそ汁 (わかめ しめじ) フルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 肉豆腐 チンゲン菜の変わり浸し 大根サラダ キュウリ漬</p> <p>●3時 カスタードプリン E補給 - 1404kcal</p>	<p>2 6</p> <p>●朝食 粥 芝漬 梅干 十品目のうま煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん トンカツ 菊菜とｷﾞﾝｺﾞのｺﾞﾏ和え レンコン金平 紀ノ川</p> <p>●夕食 ごはん ちらしずし さつま芋ごま和え みそ汁 (もやし 人参) もも</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1263kcal</p>	<p>2 7</p> <p>●朝食 りんりんりんご 牛乳 かぼちゃサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 擬製豆腐 キュウリ酢物 じゃが芋のおかか煮 洋梨缶詰</p> <p>●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ南蛮漬け 浸し (ほうれん草) みそ汁 (大根 ねぎ とうふ) なす漬</p> <p>●3時 マドレーヌ E補給 - 1636kcal</p>	<p>2 8</p> <p>●朝食 粥 梅干 きんぴらごぼう かっぱ漬け ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん たらの塩昆布蒸し 浸し (ほうれん草うす揚げ) 南瓜のチーズ焼 マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん おでん 水菜のごま和え 具たくさん卵スープ</p> <p>●3時 ココア E補給 - 1393kcal</p>	<p>2 9</p> <p>●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ</p> <p>●昼食 ごはん 大根と角煮の炊き合わせ 辛子和え ﾌﾟﾛｯｺﾘｰのｺﾝｸﾘｰﾑ焼き きざみ高菜</p> <p>●夕食 ごはん ギョーザ 胡瓜のごまみそ和え 豚汁</p> <p>●3時 コーヒー牛乳 (パック) E補給 - 1606kcal</p>	<p>3 0</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん ひじき煮</p> <p>●昼食 ごはん 肉じゃが サラダスパゲティ ほうれん草バター炒め 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん カレイのﾆｴﾙわさびソース ほうれん草とベーコンの炒め物 粕汁</p> <p>●3時 カルピスウォーター E補給 - 1320kcal</p>	<p>3 1</p> <p>●朝食 カフェオレクリームパン (廃) 牛乳 ポテトサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 煮魚 (太刀魚) かぼちゃのきんぴら サラダ (和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) 白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん 年越しそば 白菜塩昆布和え フルーツポンチ</p> <p>●3時 マミー E補給 - 1581kcal</p>