

月間献立表

2023年04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 キュウリ漬 のり佃煮 うの花☆ ヤクルトライト ●昼食 桜ずし 春先筑前煮(ミニ) すまし汁(しめじ ねぎ) フルーツポンチ ●夕食 ごはん 牛肉の柳川煮 三度豆ピーナツ和え みそ汁(豆腐 ねぎ) ●3時 マミー 1食あたり 1221kcal 食塩 8.5g
2 ●朝食 カスタードリング 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 牛肉とれんこんの旨煮 マンゴー ●夕食 ごはん 焼魚(ほっけ) さつま芋金平 白菜酢の物 キュウリ漬 ●3時 ぶどうゼリー 1食あたり 1259kcal 食塩 9.3g	3 ●朝食 粥 きざみたくあん まぐろフレーク ごぼうの鶏そぼろ和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイの煮付け きゅうり酢みそ和え あさりとアスパラのバター醤油 フルーツヨーグルト(ハナ) ●夕食 ごはん ごはん 豚肉のすりおろしりんご生姜焼き ほうれん草と林檎のゴマ和え みそ汁(豆腐しいたけ) ●3時 りんごジュース 1食あたり 1353kcal 食塩 6.9g	4 ●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 チンジャオロース チンゲン菜の中華和え じゃが芋の明太子焼き べったら漬 ●夕食 ごはん ごはん ふくさ卵(穴子) オクラと湯葉の和え物 みそ汁(なすうす揚げ) フルーツポンチ ●3時 チョコレートムース 1食あたり 1664kcal 食塩 8.1g	5 ●朝食 粥 みぶな漬 のり佃煮 菜の花辛子和え ずいきの煮物☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏のねぎ塩レモン焼き 菜の花辛子和え みそ汁(庄内麩) 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 鯖みそ煮 きゅうりと車麩の酢の物 切干大根と平天の煮物 きざみ高菜 ●3時 ミルクティー(パック) 1食あたり 1277kcal 食塩 8.1g	6 ●朝食 ホワイトミルク 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆ ●昼食 ごはん アジの梅とろろかけ インゲンとササミのゴマ和え キャベツ煮浸し 奈良漬 ●夕食 ごはん ちらしずし(鶏肉) 豚肉と糸こんにの味噌和え すまし汁(花麩) 杏仁豆腐(モモぶどう) ●3時 マルチビタミン入りレモネード 1食あたり 1523kcal 食塩 8.0g	7 ●朝食 粥 梅干 かっぱ漬け うの花☆ ヤクルトライト ●昼食 まめごはん 鮭の照り焼き たけのことふきの煮物 モズクの和え物 野沢な漬 ●夕食 ごはん ごはん ブルコギ風 ごま豆腐 きのこ玉子スープ パイナップル ●3時 練きり 1食あたり 1269kcal 食塩 7.5g	8 ●朝食 パーム ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 鶏団子とキャベツの煮物 春菊のごま和え きんぴらごぼう シナモンりんご ●夕食 ごはん ごはん 鯖の西京漬け焼き ほうれん草の土佐和え みそ汁(豆腐 ねぎ) ●3時 フルーツオーレ 1食あたり 1437kcal 食塩 9.1g
9 ●朝食 シュガーバターコッペ 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 ごはん カレーライス サラダバゲティ 夏みかん ●夕食 ごはん 煮魚(太刀魚) 小松菜のぬた みそ汁(大根 ねぎ えのき) ●3時 カスタードプリン 1食あたり 1584kcal 食塩 7.9g	10 ●朝食 粥 白菜漬 のり佃煮 ほうれん草の白和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ごはん 鱈照焼 春キャベツのゆかり和え 根菜汁 紀ノ川 ●夕食 ごはん ごはん 鶏のチリソース 春雨酢物 れんこんすり身蒸し ブルーベリーヨーグルト ●3時 りんごジュース 1食あたり 1442kcal 食塩 8.0g	11 ●朝食 桃のクリームパン 牛乳 ヤクルトライト ツナサラダ☆ ●昼食 ごはん ごはん チキンソテー ピーチソース 菜の花とトマトのサラダ チンゲン菜のクリーム煮 べったら漬 ●夕食 ごはん ごはん すずきの味噌マヨ焼き ブロッコリーのゴマ和え すまし汁(そうめん みつば) キウイ ●3時 コーヒーマル(パック) 1食あたり 1483kcal 食塩 7.1g	12 ●朝食 粥 かっぱ漬け のり佃煮 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライト ●昼食 赤飯(うるち米入り) トンカツ サーモンと野菜のキッシュ 煮豆(金時豆) エビとアボカドのサラダ 練乳いちごミルクゼリー ●夕食 ごはん ごはん 白身魚のムニエル 水菜と豚肉のゆずサラダ 具たくさんスープ ●3時 グリーンティ 1食あたり 1507kcal 食塩 7.0g	13 ●朝食 チョコカスター 牛乳 ヤクルトライト トマトチキンビーンズ☆ ●昼食 ごはん ごはん 鯛の香草チーズ焼き 豆苗としめじベーコン炒め たらもサラダ 夏みかん ●夕食 ごはん ごはん 八宝菜(うずら卵) オクラとトマトの中華和え みそ汁(豆腐 ねぎ) ●3時 ビタミンゼリー 1食あたり 1400kcal 食塩 8.1g	14 ●朝食 粥 梅干 きざみ高菜 ひじき煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ごはん 鯖のみぞれ煮 ほうれん草なめ茸和え すまし汁(厚焼きかまぼこ) フルーツポンチ ●夕食 ごはん ごはん 肉団子揚げ浸し アスパラ梅肉和え エリンギ帆立醤油炒め 春キャベツ漬 ●3時 マロンクリームワッフル 1食あたり 1262kcal 食塩 7.9g	15 ●朝食 抹茶リング 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん ごはん 牛肉と庄内麩の玉子とじ 浸し(白菜 かにかま) みそ汁(絹揚げごぼう) 野沢な漬 ●夕食 ごはん ごはん たらの塩昆布蒸し 菜の花の酢みそ和え さつま芋レモン煮 もも缶 ●3時 フルーツオーレ 1食あたり 1614kcal 食塩 7.0g

月間献立表

2023年04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>16</p> <p>●朝食 くるくるバターデニッシュ 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ひじきの和風ピラフ ワタンスープ りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 焼肉 三度豆のゴマ和え 煮浸し(小松菜 厚揚げ) みぶな漬</p> <p>●3時 カスタードプリン</p> <p>1食あたり 1398kcal 食塩 6.8g</p>	<p>17</p> <p>●朝食 粥 紀ノ川 まぐろフレーク 木の実和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 わかめご飯 鶏のみそ風味生姜焼き 若竹煮(がんと) 浸し(ほうれん草) マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん カレーのバターポン酢 切干大根と菜の花の和え物 すまし汁(てまり麩)</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1食あたり 1297kcal 食塩 7.2g</p>	<p>18</p> <p>●朝食 あんぱんだより(桜) 牛乳 ヤクルトライト ジャーマンポテト☆</p> <p>●昼食 ごはん 太刀魚の薬味じょうゆ漬け オクラとなめ茸の和え物 みそ汁(平天) キウイ</p> <p>●夕食 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのチーズ焼き 酢物(きゅうり 若布) 芝漬</p> <p>●3時 ふんわりみたらしムース</p> <p>1食あたり 1386kcal 食塩 8.1g</p>	<p>19</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 十品目のうま煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鯖の照り焼き アスパラとエビのタルタル和え ミニ野菜炒め さくら漬け</p> <p>●夕食 ごはん じゃが芋と豚のガーリック炒め 水菜サラダ みそ汁(麩 ワカメ) フルーツポンチカルピス</p> <p>●3時 はちみつレモン</p> <p>1食あたり 1463kcal 食塩 8.0g</p>	<p>20</p> <p>●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☆</p> <p>●昼食 ごはん 春のかき揚げ 天つゆ 小松菜とえのきお浸し あさりのみそ汁 かっぱ漬け</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚(さつまいも) ピーマンごま和え 高野の五目煮 白桃とみかん</p> <p>●3時 ミルクティー(パック)</p> <p>1食あたり 1431kcal 食塩 7.8g</p>	<p>21</p> <p>●朝食 粥 芝漬け 鮭フレーク ほうれん草ごま和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 和風ひじきハンバーグ ブロッコリーと海老のサラダ すまし汁(とろろ昆布) 奈良漬</p> <p>●夕食 ごはん 赤魚の酒蒸し わさびじょうゆ和え 厚揚げのそぼろ煮 洋梨とぶどう</p> <p>●3時 いちごプリン</p> <p>1食あたり 1396kcal 食塩 7.9g</p>	<p>22</p> <p>●朝食 レモンフラワー 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 魚の味噌漬け焼き オクラとひじき和え物 キャベツと厚揚げまぼこの煮物 パイナップル</p> <p>●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ南蛮漬け スナックえんどうのツナサラダ みそ汁(もやし 人参)</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>1食あたり 1558kcal 食塩 6.9g</p>
<p>23</p> <p>●朝食 レーズンペストリー 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 中華丼 大学芋 もも</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のバターしょうゆムニエル カテージチーズ和えブロッコリー みそ汁(南瓜 揚げ)</p> <p>●3時 カスタードプリン</p> <p>1食あたり 1503kcal 食塩 6.4g</p>	<p>24</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 千切大根煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん アスパラと牛肉のオイスターソース きゅうりの梅肉和え はるさめスープ 奈良漬</p> <p>●夕食 ごはん 石垣豆腐(あなご) 桜海老とほうれん草の浸し ふきと筍のきんぴら みかん</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1食あたり 1199kcal 食塩 6.5g</p>	<p>25</p> <p>●朝食 クリームパン 牛乳 かぼちゃサラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉コロッケ 三度豆の味噌マヨ和え すまし汁(はんぺん) フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん 海老と空豆の中華炒め 切干大根と青菜の和え物 きのこのうま煮 きざみ高菜</p> <p>●3時 ココア</p> <p>1食あたり 1629kcal 食塩 7.2g</p>	<p>26</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 野沢菜の煮物☆ 紀ノ川 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鯛のおろし煮 白菜しらすおかか和え 里芋の黒ごま煮 きざみたくあん</p> <p>●夕食 ごはん ハンバーグオニオンソース かぼちゃとクリームチーズのサラダ レタスと卵のスープ 洋梨と桃</p> <p>●3時 レモンティー</p> <p>1食あたり 1316kcal 食塩 8.4g</p>	<p>27</p> <p>●朝食 おいもちゃん 牛乳 スパゲティサラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 親子丼 チーズ入りお浸し 赤出し汁 フルーツヨーグルト( )</p> <p>●夕食 ごはん 魚フライ ポテトサラダ(たまねぎ) 大豆のトマト煮 べつたら漬け</p> <p>●3時 抹茶水ようかん</p> <p>1食あたり 1862kcal 食塩 8.1g</p>	<p>28</p> <p>●朝食 粥 まぐろフレーク みぶな漬 ふきと湯葉の含め煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん きのこのグラタン キャベツのマスタードマリネ 洋風千切大根煮付 白桃とみかん</p> <p>●夕食 ごはん アジの胡麻みりん焼き 胡瓜と錦糸卵の和え物 豚汁</p> <p>●3時 バームクーヘン</p> <p>1食あたり 1354kcal 食塩 7.0g</p>	<p>29</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 さわらの生姜煮 小松菜のたらこ和え みそ汁(じゃがいも) さくら漬け</p> <p>●夕食 ごはん マーボー豆腐 中華風酢物 ブロッコリーのコンクリム焼き 洋梨とぶどう</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>1食あたり 1528kcal 食塩 7.8g</p>
<p>30</p> <p>●朝食 りんりんりんご 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 チンゲン菜のスープ 杏仁豆腐(ももみかん)</p> <p>●夕食 ごはん ふくさ玉子 長芋もずく 鶏肝しぐれ煮 さくら漬け</p> <p>●3時 カスタードプリン</p> <p>1食あたり 1409kcal 食塩 8.0g</p>						