

月間献立表

2023年07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 のり佃煮 野沢な漬 ずいきの煮物☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん えびの湯葉巻きと高野の煮物 さつま芋サラダ 帆立と三度豆の炒め フルーツポンチカルピス ●夕食 ごはん カレー風味肉じゃが 胡瓜のごまみそ和え きのこの具たくさんスープ ●3時 フルーツオーレ 1食 - 1309kcal 食塩 8.0g
2 ●朝食 きなこクリームサンド 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 ごはん 夏野菜カレー 和風サラダ 夏みかん ●夕食 ごはん 煮魚(シルバー) 大根の酢の物 みそ汁(小松菜) ●3時 カスタードプリン 1食 - 1483kcal 食塩 7.5g	3 ●朝食 粥 うの花☆ のり佃煮 紀ノ川 ヤクルトライト ●昼食 ごはん アジの胡麻みりん焼き キャベツのおかか和え みそ汁(南瓜揚げ) 苺とブルーベリーの練乳ヨーグル ●夕食 ごはん 豚肉にんにく醤油炒め ほうれん草煮浸し トマトとしらすのサラダ なす漬 ●3時 りんごジュース 1食 - 1272kcal 食塩 9.2g	4 ●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト ジャーマンポテト☆ ●昼食 ごはん 鶏肉レモンバターソテー マカロニサラダ 青梗菜のクリームコーン煮 マンゴー ●夕食 ごはん 焼魚(鯖) わかめとなすのポン酢和え 具たくさんみそ汁 ●3時 カルピスウォーター 1食 - 1482kcal 食塩 6.3g	5 ●朝食 粥 キューリ漬 のり佃煮 十品目のうま煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイの煮付け 豆苗としめじベーコン炒め 白和え(菊菜) 野沢な漬 ●夕食 ごはん ブルコギ風 春雨サラダ かき玉スープ キウイ ●3時 マドレーヌ 1食 - 1480kcal 食塩 9.0g	6 ●朝食 コーヒークリームのパン 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん チキンラタトゥイユ じゃが芋の明太子焼き ブロッコリーのサラダ りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん たら幽庵焼き(三度豆) ほうれん草と杉のゴマ和え すまし汁(卵豆腐) ●3時 ビタミンゼリー オレンジ 1食 - 1562kcal 食塩 5.5g	7 ●朝食 粥 鮭フレーク 木の实和え☆ 芝漬 ヤクルトライト ●昼食 そうめん 茄子のはさみ天 星形杏仁豆腐 ●夕食 ごはん ふくさ卵(穴子) 小松菜ベーコンの炒め物 みそ汁(大根) ●3時 コーヒ牛乳 1食 - 1315kcal 食塩 9.1g	8 ●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん じゃが芋と竹輪のかき揚げ 天つゆ きゅうりと車麩の酢の物 キャベツとあさりのバター煮 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 牛肉と野菜の甘酢炒め オクラと湯葉のお浸し みそ汁(かぼちゃ わかめ) ●3時 フルーツオーレ 1食 - 1477kcal 食塩 7.6g
9 ●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 大学芋 もも ●夕食 ごはん 焼魚(鮭) しめじと春菊のお浸し みそ汁(キャベツ厚揚げ) ●3時 カスタードプリン 1食 - 1493kcal 食塩 4.8g	10 ●朝食 粥 たくあん のり佃煮 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 魚のムニエル レモンソース 水菜サラダ 大豆のトマト煮 ぶどう入りフルーツポンチ ●夕食 ごはん 春巻き オクラの中華和え はるさめスープ ●3時 りんごジュース 1食 - 1270kcal 食塩 7.1g	11 ●朝食 黒糖みるく 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 ●昼食 ごはん 太刀魚の薬味じょうゆ漬け 浸し(白菜 しらす) みそ汁(庄内麩) 紀ノ川 ●夕食 ごはん ヤンニョムチキン ブロッコリー海老のガーリック炒 小松菜とツナのサラダ 黄桃と洋ナシ ●3時 涼花(練きり) 1食 - 1555kcal 食塩 7.4g	12 ●朝食 粥 みぶな漬 のり佃煮 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト ●昼食 赤飯(うるち米入り) ハムエッグカツ 夏野菜ソテー 甘夏みかんのマリネ 煮豆(金時豆) ココアゼリー ●夕食 ごはん 鯖の照り焼き ひじきの五目煮 すまし汁(とろろ昆布) ●3時 グリーンティ 1食 - 1381kcal 食塩 5.5g	13 ●朝食 ホワイトミルク 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆ ●昼食 ごはん 鶏つくねの梅みそたれ ブロッコリーのゴマ和え きのこゆず風味炒め 奈良漬 ●夕食 ごはん あじの南蛮漬け ごま豆腐 ほっこり根菜汁 フルーツヨーグルト(バナナ) ●3時 はちみつレモン 1食 - 1717kcal 食塩 9.2g	14 ●朝食 粥 梅干 きざみ高菜 ふきと湯葉の含め煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豚肉味噌生姜焼き ほうれん草の白和え すまし汁(厚焼きかまぼこ) 白菜漬 ●夕食 ごはん たらぬニエルわさびソース かぼちゃとクリームチーズのサラダ なすびの肉そぼろかけ 夏みかん ●3時 チョコレートムース 1食 - 1397kcal 食塩 9.9g	15 ●朝食 クリームパン ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 魚の味噌漬け焼き モズクのとえ物 ピーマンときのこの甘辛煮 シナモンりんご ●夕食 ごはん 牛肉柳川煮 三度豆と人参のゴマ和え みそ汁(豆腐揚げ) ●3時 フルーツオーレ 1食 - 1506kcal 食塩 7.6g

月間献立表

2023年07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 6</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 天ぷらうどん なすと豚肉の煮物 もも</p> <p>●夕食 ごはん カレーのバターポン酢 浸し(青菜) みそ汁(麩 ワカメ)</p> <p>●3時 ぶどうゼリー</p> <p>1301kcal 食塩 9.1g</p>	<p>1 7</p> <p>●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 木の実和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 肉じゃが オクラとひじき和え物 みそ汁(絹揚 ごぼう) さくら漬け</p> <p>●夕食 ごはん 鱈照焼 酢物(胡瓜 かに) 高野の五目煮 洋梨とぶどう</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1310kcal 食塩 8.4g</p>	<p>1 8</p> <p>●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☆</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚のアクアパッツァ風 シーザーサラダ すまし汁(はんぺん) みぶな漬</p> <p>●夕食 ごはん 豚ひき肉の青じそハンバーグ タラモサラダ なす田楽 フルーツポンチカルピス</p> <p>●3時 いちごプリン</p> <p>1597kcal 食塩 6.5g</p>	<p>1 9</p> <p>●朝食 粥 たくあん のり佃煮 ずいきの煮物☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 五穀米ごはん 鶏肉ハニーマスタード ブロッコリーの洋風白和え なすびの肉そぼろかけ さくら漬け</p> <p>●夕食 ごはん 赤魚の野菜蒸し わさびじょうゆ和え 豚汁 マンゴー</p> <p>●3時 ペアクリームワッフル</p> <p>1376kcal 食塩 10.0g</p>	<p>2 0</p> <p>●朝食 なつかし～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 白身魚のカレーパン粉焼き ほうれん草とコーンのサラダ 野菜のスープ キウイ</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉となすのケチャップ炒め 三度豆ピーナツ和え ブロッコリーのチーズ焼き 白菜漬</p> <p>●3時 コーヒー牛乳</p> <p>1626kcal 食塩 6.6g</p>	<p>2 1</p> <p>●朝食 粥 梅干 べったら漬け ごぼうの鶏そぼろ和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん かき揚げ風さつま揚げ アスパラ梅肉和え エリンギ帆立醤油炒め サイダーカン</p> <p>●夕食 ごはん すき焼き風煮 菊菜とはんぺんの和え物 ほうれんそうと卵のみそ汁 なす漬</p> <p>●3時 レモンティー</p> <p>1211kcal 食塩 9.4g</p>	<p>2 2</p> <p>●朝食 マロン 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚の甘辛煮 なすとわかめの酢の物 みそ汁(豆腐 ねぎ) 芝漬</p> <p>●夕食 ごはん 焼肉ナムル 冷奴 煮浸し(きゃべつ 平天) きざみ高菜</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>1253kcal 食塩 7.8g</p>
<p>2 3</p> <p>●朝食 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 エビピラフ 千切りこぶと野菜の炒め煮 マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 魚の照り焼き さつま芋サラダ わかめスープ</p> <p>●3時 カスタードプリン</p> <p>1262kcal 食塩 6.0g</p>	<p>2 4</p> <p>●朝食 粥 紀ノ川 まぐろフレーク ほうれん草の白和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏天(磯辺) ブロッコリーと海老のサラダ 赤出し汁 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん カレーの梅だれ きのこの土佐和え 豚肉とじゃが芋ピーマン炒め物 みぶな漬</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1461kcal 食塩 8.5g</p>	<p>2 5</p> <p>●朝食 レーズンペストリー 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん とんてき 長芋とみょうが酢の物 枝豆と車麩の卵とじ サングリア風デザート</p> <p>●夕食 ごはん すずきの味噌マヨ焼き 小松菜なめ茸和え すまし汁(そうめん みつば)</p> <p>●3時 たいまんじゅう</p> <p>1604kcal 食塩 6.6g</p>	<p>2 6</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 たくあん ひじき煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚のバジル焼き かぼちゃのサラダ 生姜入りほうれんそうスープ フルーツヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉の酢豚風 オクラとトマトの中華和え 煮浸し(なす) 奈良漬</p> <p>●3時 カルピスウォーター</p> <p>1429kcal 食塩 7.9g</p>	<p>2 7</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 鯖のみぞれかけ インゲンとササミのゴマ和え きんぴらレンコン キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉と庄内麩の玉子とじ 辛子和え(水菜) みそ汁(平天) 洋梨とぶどう</p> <p>●3時 くろみつプリン</p> <p>1484kcal 食塩 7.9g</p>	<p>2 8</p> <p>●朝食 粥 芝漬け 鮭フレーク 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 豆腐入りえびチリソース チンゲン菜の中華和え ワタンスープ みかんマンゴーパイン</p> <p>●夕食 ごはん 鶏のねぎ塩レモン焼き トマトの和風サラダ 干切大根煮付 なす漬</p> <p>●3時 はちみつレモン</p> <p>1326kcal 食塩 5.8g</p>	<p>2 9</p> <p>●朝食 チョコカスター 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん シューマイハンバーグ オクラとなすびの浸し みそ汁(もやし 人参) べったら漬け</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のムニエルねぎバター醤油 きゅうりの梅肉和え 豆苗とじゃが芋のザーサイ炒め もも</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>1474kcal 食塩 8.8g</p>
<p>3 0</p> <p>●朝食 おいものクリームパン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ごはん うなぎのかば焼き きゅうりの塩昆布和え 冬瓜のそぼろ煮 練きり</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 小松菜のたらこ和え みそ汁(豆苗しいたけ)</p> <p>●3時 カスタードプリン</p> <p>1548kcal 食塩 5.9g</p>	<p>3 1</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 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 たら金の山寺みそ焼き サラダ(シイタケ) すまし汁(てまり麩) いちごヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 豚の角煮 胡瓜のごま酢和え ピーマンと竹輪のきんぴら 紀ノ川</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1304kcal 食塩 6.6g</p>					