

月間献立表

2026年01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 関西風雑煮 伊達巻 金時人参 黒豆味つき ●昼食 ごはん 鮭の照り焼き（正） 菜の花にしん 高野豆腐とえび湯葉巻き クリーミー栗きんとん ●夕食 ごはん ローストビーフ すまし汁（迎春） 紅白生酢（正） ●3時 なっちゃんオレンジ E1kcal - 1311kcal	●朝食 粥 のり佃煮 八彩しそ酢和え☆ 芝漬け ヤクルトライト ●昼食 ごはん ビーフシチュー はるさめ和え物 煮豆（五目煮豆）☆ マンゴー ●夕食 ごはん かに玉あんかけ マカロニサラダ 赤出し汁 白桃とみかん ●3時 りんごジュース E1kcal - 1308kcal	●朝食 おいもちゃん 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 親子丼 ビビンバ☆ みそ汁（じゃが芋 ねぎ） みかん ●夕食 ごはん 肉じゃが ほうれん草お浸し 切干大根と平天の煮物 さくら漬け ●3時 はちみつレモン E1kcal - 1646kcal
4	5	6	7	8	9	10
●朝食 きなこクリームサンド いかるが市乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆ ●昼食 エビピラフ 白菜と肉団子のスープ フルーツヨーグルト ●夕食 ごはん 焼魚（ほっけ） ほうれん草と椎茸お浸し アスパラベーコン炒め 野沢な漬 ●3時 カルピスウォーター E1kcal - 1395kcal	●朝食 粥 たくあん ソフラきんぴらごぼう のり佃煮 ●昼食 ごはん 鱈の野菜あんかけ かぼちゃサラダ☆ みそ汁（菊菜うすあげ） なす漬 ●夕食 ごはん 鶏肉とチーズのトマトソース 大根のツナ和え ひじきと小松菜の炒め シナモンりんご ●3時 りんごジュース E1kcal - 1499kcal	●朝食 カスタードデニッシュ いかるが市乳 ヤクルトライト ほうれん草ソテー☆ ●昼食 ごはん カレーうどん（新） ブロッコリー海老のガーリック炒 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 煮魚（赤魚） 白菜しらすおかか和え ほっこり根菜汁 ●3時 練りきり（正月） E1kcal - 1491kcal	●朝食 粥 キューリ漬 彩り野菜のしょうゆ仕立て☆ ヤクルトライト のり佃煮 ●昼食 七草がゆ 煮魚（太刀魚） 豚ばら大根煮☆ さつま芋と人参の煮物 フルーツ杏仁豆腐 ●夕食 ごはん 牛肉と大根の土手煮 酢物（きゅうり 若布） すまし汁（はんぺん） ●3時 いちごのムース E1kcal - 1333kcal	●朝食 なつかし～あんぱん いかるが市乳 ヤクルトライト トマトチキンビーンズ☆ ●昼食 ごはん 肉だんごの煮物 小松菜のたらこ和え 春雨サラダ☆ フルーツポンチカルピス ●夕食 ごはん タラ幽庵焼き（三度豆） モズクの和え物 すまし汁（厚焼きかまぼこ） ●3時 はちみつレモン E1kcal - 1459kcal	●朝食 粥 梅干 白菜漬 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏肉のソテー南蛮風 オクラと湯葉のお浸し☆ 里芋の黒ごま煮 かつば漬け ●夕食 ごはん カレイときのこの煮付け かぶと豚肉の炒めもの みそ汁（なす） ●3時 コーヒー牛乳（食物繊維） E1kcal - 1229kcal	●朝食 ツナサラダパン ヤクルトライト いかるが市乳 バナナ ●昼食 ごはん 鶏肉とブロッコリーのカークリーム煮 十品目のうま煮☆ ほうれん草と大豆のスープ パイナップル ●夕食 ごはん 鮭の照り焼き 白菜柚子みそ和え 厚揚げのそぼろ煮 ●3時 フルーツオーレ E1kcal - 1646kcal
11	12	13	14	15	16	17
●朝食 レーズンベストリー いかるが市乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 すき焼き丼 小松菜のぬた ビタミンゼリー オレンジ ●夕食 ごはん 魚の味噌漬け焼き 菊菜のポン酢和え すまし汁（厚焼きかまぼこ） ●3時 はちみつレモン E1kcal - 1250kcal	●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 ごぼうの鶏そぼろ和え☆ ●昼食 ごはん 魚のムニエル レモンソース カリフラワーのマリネ☆ かぼちゃとベーコンのトマト煮 みかん ●夕食 ごはん 牛肉と庄内麩の玉子とじ ほうれん草ソテー みそ汁（白オ 厚揚げ） ●3時 りんごジュース E1kcal - 1352kcal	●朝食 黒糖みるく いかるが市乳 ヤクルトライト 和風かぼちゃサラダ☆ ●昼食 赤飯（うるち米入り） サムギョプサル風 豆腐の韓国風サラダ カニのグラタン 金時豆 ミルクココアプリン ●夕食 ごはん 焼魚（鯖） 小松菜なめ茸和え 豚汁 りんごシロップ煮 ●3時 レモンティー E1kcal - 1790kcal	●朝食 粥 なす漬 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 ラーメン じゃが芋の明太子焼き みかん（缶詰） ●夕食 ごはん 鶏肉のじぶ煮 きゅうり酢みそ和え かぶのスープ ●3時 ミルクプリン E1kcal - 1222kcal	●朝食 りんりんりんご いかるが市乳 ヤクルトライト カリフラワーのカレー炒め☆ ●昼食 ごはん 海老マヨ 筑前煮☆ はくさいと帆立のスープ マンゴー ●夕食 ごはん 鶏の甘辛ごま焼き 三色なます 長芋の卵とじ べったら漬け ●3時 ホットカルピス E1kcal - 1659kcal	●朝食 粥 梅干 キューリ漬 十品目のうま煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん きのこデミハンバーグ さつま芋と豆のハーマスタート 和え 野菜のスープ みぶな漬 ●夕食 ごはん 赤魚の酒蒸し 切干大根と青菜の和え物 牛肉とれんこんの旨煮 みかん ●3時 パウムクーヘン E1kcal - 1316kcal	●朝食 スノーホワイト いかるが市乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん さわらの生姜煮 オクラのごま和え☆ じゃがいもみそバター煮 野沢な漬 ●夕食 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ごま豆腐 すまし汁（とろろ昆布） 洋梨缶詰 ●3時 フルーツオーレ E1kcal - 1267kcal

月間献立表

2026年01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 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4
●朝食 塩バニラ いかるが市乳 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 マカロニサラダ☆ ブルーベリーヨーグルト ●夕食 ごはん カレイのおろしポン酢がけ レンコン金平 みそ汁（麩 ワカメ） ●3時 カルピスウォーター 1576kcal	●朝食 粥 きざみ高菜 のり佃煮 なすの揚げ煮☆ ●昼食 ごはん 牛肉コロッケ かぶの和風煮☆ 粕汁（鮭） 紀ノ川 ●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 枝豆と車麩の卵とじ マンゴー ●3時 りんごジュース 1331kcal	●朝食 季節のジャムパン（白ぶどう） いかるが市乳 ヤクルトライト スパゲティサラダ☆ ●昼食 ごはん 白身魚のクリームコーン焼き 蓮根サラダ☆ 酸辣湯 ビタミンゼリー ●夕食 ごはん おでん 菊菜と柿のこま和え 南瓜のカレー炒め ●3時 クリームコンフェ 1579kcal	●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライト ●昼食 ひじき御飯 鯛のゆず味噌焼き キャベツのおかか和え 六種野菜の田舎煮 千枚漬け ●夕食 ごはん ミートソースグラタン 水菜サラダ はるさめスープ もも ●3時 ミルクティー（パック） 1206kcal	●朝食 カスタードリング いかるが市乳 かぼちゃサラダ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豚肉のすりおろしりんご生姜焼き ほうれん草のわさびしょうゆ和え さつま揚げ入り切り昆布☆ きざみたくあん ●夕食 ごはん ふくさ卵（ささみ） オクラとひじき和え物 赤出し汁 もも ●3時 おしるこ 1490kcal	●朝食 粥 芝漬け 梅干 ひじき煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ☆ チンゲン菜とザーサイかき玉汁 ぶどう入りフルーツポンチ ●夕食 ごはん 太刀魚のみぞれ煮 三度豆のゴマ和え きのこゆず風味炒め 千枚漬け ●3時 カップレアチーズケーキ 1397kcal	●朝食 マロン いかるが市乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鯖みそ煮 アスパラ梅肉和え 千切大根煮☆ バナナきなこヨーグルト ●夕食 ごはん お好み焼き 浸し（小松菜 人参） みそ汁（さつま芋 ねぎ） ●3時 フルーツオーレ 1593kcal
2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1
●朝食 あんぱんだより（ゆず） いかるが市乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 ひじきの和風ピラフ ワントンスープ みかんマンゴーパイン ●夕食 ごはん 焼肉ナムル オクラとめかぶのとろとろ和え 大豆とじゃこの煮物 みぶな漬 ●3時 はちみつレモン 1397kcal	●朝食 粥 赤かぶ漬け 梅干 ふきと湯葉の含め煮☆ ●昼食 ごはん 鮭と小松菜のクリームシチュー ごぼうサラダ☆ 牛肉と大根の旨煮 もも ●夕食 ごはん 酢豚 豆腐サラダ カニ入りかき玉スープ ●3時 りんごジュース 1313kcal	●朝食 抹茶リング いかるが市乳 マカロニサラダ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ブルコギ風 チンゲン菜の煮浸し☆ 長芋のチーズ焼き きざみ高菜 ●夕食 ごはん 鱈のソテーゆずアボマヨソース かぶのマリネ 根菜の豆乳みそスープ パイナップル ●3時 ぶどうジュース 1683kcal	●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け ほうれん草の白和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 蓮根つくね ひじきサラダ☆ みそ汁（豆苗しいたけ） 白菜漬 ●夕食 ごはん 太刀魚の薬味しょうゆ漬け オクラとトマトの浸し 大学芋 はちみつりんごヨーグルト ●3時 ふんわりきなこムース 1444kcal	●朝食 ちーずもっちー いかるが市乳 きんぴらごぼう☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き オクラと山芋のねばねばサラダ☆ すまし汁（そうめん みつば） かぶら漬け ●夕食 ごはん 鶏の竜田揚げ 浸し（白オ） れんこんすり身蒸し サングリア風デザート ●3時 ココア 1498kcal	●朝食 粥 のり佃煮 奈良漬 なすの揚げ煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん マーボー豆腐 千切大根煮☆ きのこの具たくさんスープ 洋梨缶詰 ●夕食 ごはん カレー風味肉じゃが ほうれん草とえのきのお浸し かぶらふろふき 芝漬け ●3時 うさぎ饅頭 1216kcal	●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ボークソテー わさびソース 菜の花おひたし☆ みそ汁（さといも ねぎ） さくら漬け ●夕食 ごはん 鯖のみぞれ煮 豆苗のバター炒め きゃべつの中華風和え物 桃 ●3時 フルーツオーレ 1506kcal