

月間献立表

2025年10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	4
			●朝食 あずき粥 みぶな漬 梅干 大根なます☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ふくさ卵（ささみ） さつまいも甘露煮☆ ほっこり根菜汁 芝漬 ●夕食 ごはん あじフライ ブロッコリーのゴマ和え なすとちくわの煮物 みかん ●3時 マロンクリームワッフル E1kcal - 1353kcal	●朝食 ホワイتمilk 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん 鶏のチリソース 十品目のうま煮☆ かき玉スープ フルーツポンチ（ゼリー） ●夕食 ごはん 魚の味噌マヨ焼き 浸し（ほうれん草） 切干大根と平天の煮物 白菜漬 ●3時 ミルクティー（パック） E1kcal - 1677kcal	●朝食 粥 梅干 きざみたくあん さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん かぼちゃコロケ 春雨サラダ☆ ひじき煮 野沢な漬 ●夕食 ごはん じゃがいと豚肉のバター醤油炒め オクラとトマトの浸し すまし汁（そうめん みつば） マンゴー ●3時 くろみつプリン E1kcal - 1293kcal	●朝食 黒糖みるく ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 鶏の竜田揚げ ☆小松菜の卵とじ けんちん汁（絹ごし） 奈良漬 ●夕食 ごはん 煮魚（鯖） ブロッコリーとチーズのサラダ かぼちゃそぼろあん（副菜） 夏みかん ●3時 フルーツオーレ E1kcal - 1653kcal
5	6	7	8	9	10	11
●朝食 チョコカスター 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 親子丼 きんぴらレンコン 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 焼肉ナムル 大根サラダ わかめスープ ●3時 はちみつレモン E1kcal - 1327kcal	●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 ひじきサラダ☆ ●昼食 ごはん 太刀魚の薬味しょうゆ漬け 栗入り白和え 里芋のそぼろ煮☆ お月見デザート ●夕食 ごはん 春巻き きゅうりの梅肉和え チンゲン菜とザーサイかき玉汁 ●3時 りんごジュース E1kcal - 1220kcal	●朝食 くるくるバターデニッシュ 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん 魚の味噌漬け焼き きゅうりの梅肉和え 筑前煮☆ マンゴー ●夕食 ごはん 肉じゃが 菊菜とはんぺんの和え物 みそ汁（もずく ねぎ） ●3時 カルピス E1kcal - 1453kcal	●朝食 粥 たくあん のり佃煮 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん きのこのグラタン ブロッコリーのツナ和え なすの田舎煮☆ みかん ●夕食 ごはん 鮭の照り焼き 白オゆかり和え みそ汁（絹揚 ごぼう） ●3時 チョコレートムース E1kcal - 1227kcal	●朝食 塩バニラ 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆ ●昼食 ごはん さわらのごまみそ煮 干切大根のサラダ☆ すまし汁（てまり麩） キュウリ漬 ●夕食 ごはん 鶏ひき肉の大葉つくね焼き ほうれん草舞茸おかか和え 高野豆腐の卵とじ ブルーベリーヨーグルト ●3時 練きり E1kcal - 1741kcal	●朝食 粥 梅干 べったら漬け 十品目のうま煮☆ ヤクルトライト ●昼食 きのご飯 かしわのすき煮 小松菜のおひたし☆ さつま芋ベーコン炒め 柚大根漬 ●夕食 ごはん カレーのバターポン酢 三度豆の味噌マヨ和え みそ汁（なす ねぎ） キウイ ●3時 ミルクティー（パック） E1kcal - 1208kcal	●朝食 あんぱんだより（おいも） 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん エビ酢豚 オクラと湯葉のお浸し☆ はるさめスープ パイナップル ●夕食 ごはん 焼魚（さんま） ほうれん草のワサビ醤油和え きのこゆず風味炒め かぶら漬け ●3時 フルーツオーレ E1kcal - 1437kcal
12	13	14	15	16	17	18
●朝食 スクランブルエッグパン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 牛丼 ピーマンと竹輪のきんぴら みかん ●夕食 ごはん みぞれ煮（赤魚） じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 ●3時 カルピスウォーター E1kcal - 1300kcal	●朝食 粥 のり佃煮 ごぼうの鶏そぼろ和え☆ べったら漬け ●昼食 赤飯（うるち米入り） 白身魚ソテージェノベーゼソース 海老とウニのテリーヌ グリーンサラダ 金時豆 マロン豆乳プリン ●夕食 ごはん 鶏のみそ風味焼き きゅうりと車麩の酢の物 すまし汁（厚焼きかまぼこ） ●3時 りんごジュース E1kcal - 1494kcal	●朝食 黒糖みるく 牛乳 ヤクルトライト 里芋たらこサラダ☆ ●昼食 ごはん 豚肉のすりおろしりんご生姜焼き ひじき煮☆ みそ汁（かぼちゃ 揚げ） サングリア風デザート ●夕食 ごはん 赤魚のちりむし きゅうり酢みそ和え ごぼうの利休煮 紀ノ川 ●3時 マドレーヌ E1kcal - 1611kcal	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 干切大根煮☆ ヤクルトライト ●昼食 わかめご飯 鶏肉と里芋の揚げ卸煮 ほうれん草の白和え☆ キャベツとあさりのバター煮 さくら漬け ●夕食 ごはん 白身魚のポワレ レモンソース ピーナツ和え レタスと肉団子のスープ シナモンりんご ●3時 コーヒー牛乳（パック） E1kcal - 1369kcal	●朝食 レーズンベストリー 牛乳 ヤクルトライト スパゲティサラダ☆ ●昼食 ごはん 焼魚（鯖） さつま揚げと根菜の煮物☆ 豚汁 みぶな漬 ●夕食 ごはん 牛肉とごぼうのトマトクリーム煮 小松菜とツナのサラダ エリンギ帆立醤油炒め キウイ ●3時 カップレアチーズケーキ E1kcal - 1730kcal	●朝食 粥 梅干 つぼ漬 ふきと湯葉の含め煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭のムニエル かぼちゃサラダ☆ ブロッコリーのチーズ焼き マンゴー ●夕食 ごはん 鶏と舞茸の治部煮風 水菜の辛子あえ みそ汁（大根 ねぎ えのき） ●3時 レモンティー E1kcal - 1149kcal	●朝食 抹茶リング 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 栗ご飯 魚フライ ごま豆腐 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もも ●夕食 ごはん 豚の角煮 チゲソイのかにあんかけ すまし汁（そうめん みつば） ●3時 フルーツオーレ E1kcal - 1936kcal

月間献立表

2025年10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 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5
●朝食 マロン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 エビピラフ ワントンスープ りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め 浸し（菊菜 ごま） 大根の炒め煮 芝漬 ●3時 はちみつレモン 1257kcal	●朝食 粥 さつま揚げ入り切り昆布☆ 梅干 紀ノ川 ●昼食 ごはん とりじゃがクリーム煮 豆腐とほうれん草の玉子とじ☆ 野菜たっぷりスープ ビタミンゼリー オレンジ ●夕食 ごはん かに玉 モズクの和え物 カテージチーズ和えﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ●3時 りんごジュース 1305kcal	●朝食 クリームパン 牛乳 トマトチキンビーンズ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 秋のかき揚げ 天つゆ 紅あずまさつま芋サラダ 小松菜のたらこ和え 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 鶏の甘辛ごま焼き 白菜かつお節和え みそ汁（まいたけ） ●3時 もみじまんじゅう 1485kcal	●朝食 粥 キュウリ漬 のり佃煮 菜の花おひたし☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイのねぎソースかけ ごぼうの鶏そぼろ和え☆ 具たくさんみそ汁 なす漬 ●夕食 ごはん 和風煮込みハンバーグ シーザーサラダ ブロッコリー海老のガーリック炒 フルーツヨーグルト（ブルーベリー） ●3時 ココア 1421kcal	●朝食 きなこクリームサンド 牛乳 ほうれん草のクリーム煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん さつま芋と豚肉の甘酢あん カリフラワーのカレー炒め☆ すまし汁（えびしんじょう） 野沢な漬 ●夕食 ごはん 鯖幽庵焼き インゲンとササミのゴマ和え がんもどきの生姜あんかけ パイナップル ●3時 栗のムース（カップ） 1660kcal	●朝食 粥 梅干 煮豆（五目煮豆）☆ 奈良漬 ヤクルトライト ●昼食 きのこちらしずし(1) きのこちらし寿司(2) 小松菜のおひたし☆ すまし汁（花麴） みかん ●夕食 ごはん 牛肉と大根の土手煮 酢物（オクラ かにかま わかめ） ひじきと小松菜の炒め かつば漬 ●3時 ぶどうジュース 1097kcal	●朝食 なつかし～あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 煮魚（鱈） 胡瓜のごまみそ和え きのこ炒り豆腐☆ みぶな漬 ●夕食 ごはん チキンラタトゥイユ キャベツナサラダ 大豆とベーコンのクリームスープ マンゴー ●3時 フルーツオーレ 1510kcal
2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	
●朝食 おいものクリームパン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 カレーライス 白菜としめじのサラダ みかん ●夕食 ごはん さわらの柚子風味焼き ほうれん草の梅おかか和え みそ汁（麴 ワカメ） ●3時 カルピスウォーター 1211kcal	●朝食 粥 のり佃煮 みぶな漬 ひじき煮☆ ●昼食 ごはん 鶏つくねの梅みそたれ なすの田舎煮☆ すまし汁（はんぺん） りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん カレイときのこの煮付け きゅうりの塩昆布和え 大根のそぼろかけ きざみたくあん ●3時 りんごジュース 1151kcal	●朝食 黒糖みるく 牛乳 かぼちゃサラダ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 秋の筑前煮 ほうれん草ソテー☆ 呉汁 もも ●夕食 ごはん おでん 菊菜とﾎﾝﾎﾝのｺﾞﾏ和え 枝豆と車麴の卵とじ キュウリ漬 ●3時 ココアワッフル 1601kcal	●朝食 粥 梅干 べったら漬 高野豆腐の寄せ煮☆ ヤクルトライト ●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 ●夕食 ごはん 鯛の香草チーズ焼き 野菜と豚肉のゆずサラダ 大豆のトマト煮 りんごシロップ煮 ●3時 いちごプリン 1329kcal	●朝食 りんりんりんご 牛乳 マカロニサラダ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ハンバーグオニオンソース ひじきサラダ☆ かぶのスープ マンゴー ●夕食 ごはん 鯖みそ煮 アスパラ梅肉和え 揚げ出し豆腐（小鉢） つぼ漬 ●3時 グリーンティ 1646kcal	●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 ☆小松菜の卵とじ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 南瓜と帆立グラタン カリフラワーのマリネ☆ ミネストローネ ハロウィンゼリー ●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 ●3時 オレンジジュース 1204kcal	