

月間献立表

2025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	4	5	6
	<div>●朝食 あずき粥 のり佃煮 ちりめん山椒 十品目のうま煮☆</div> <div>●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 干切大根煮☆ 洋梨缶詰</div> <div>●夕食 ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜ベーコンタルタルサラダ 赤出し汁</div>	<div>●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 ポテトサラダ☆ ヤクルトライト</div> <div>●昼食 ごはん ミートローフ ほうれん草のクリーム煮☆ 野菜スープ フルーツヨーグルト（パナ）</div> <div>●夕食 ごはん ホッケの粕味噌漬け 酢物（胡瓜 かにかま） 高野豆腐の卵とじ さくら漬け</div>	<div>●朝食 粥 梅干 キューリ漬 オクラのごま和え☆ ヤクルトライト</div> <div>●昼食 ごはん 白身魚のムニエル マカロニ卵サラダ☆ みそ汁（さつま芋 ねぎ えのき） みぶな漬</div> <div>●夕食 ごはん 牛肉ともやしのブルコギ風 なすびと胡瓜の辛子ポン酢和え 大根と平天煮物 キウイ</div>	<div>●朝食 抹茶リング 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆</div> <div>●昼食 ごはん 牛肉コロッケ70 トマトチキンビーンズ☆ 具たくさんみそ汁 みかん</div> <div>●夕食 ごはん 鯖のみぞれかけ 白菜ごま風味和え 小松菜金平 きざみたくあん</div>	<div>●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライト</div> <div>●昼食 ごはん 鶏マヨコーン カリフラワーのマリネ☆ かぼちゃのトマト煮 芝漬け</div> <div>●夕食 ごはん えびぎょうざ 胡瓜とはんぺんのおかかサラダ わかめスープ もも缶</div>	<div>●朝食 胡麻あんもっちー 牛乳 ヤクルトライト バナナ</div> <div>●昼食 ごはん たらの甘酢あん 小松菜辛子和え 里芋のそぼろ煮☆ マンゴー</div> <div>●夕食 ごはん 牛肉ときのこのしぐれ煮 揚げ出し豆腐あんかけ すまし汁（とろろ昆布）</div>
	1205kcal	1507kcal	1353kcal	1546kcal	1281kcal	1501kcal
7	8	9	10	11	12	13
<div>●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</div> <div>●昼食 エビピラフ かぶのスープ フルーツヨーグルト（</div> <div>●夕食 ごはん 鶏肉のさっぱり照り焼き ひじきとブロッコリーの白和え 煮浸し（青菜 平天） 白菜漬</div>	<div>●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け ひじき煮☆</div> <div>●昼食 ごはん 鮭の焼漬け 春菊と湯葉の煮浸し☆ ワンタンスープ もも</div> <div>●夕食 ごはん ナスの重ね焼 三度豆と人参の帆立ゴマ和え 煮浸し（白菜 えのき） 野沢な漬</div>	<div>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト ほうれん草ソテー☆</div> <div>●昼食 ごはん エビカツ味噌だれ 彩り野菜のしょうゆ仕立て☆ 長芋の卵とじ みぶな漬</div> <div>●夕食 きのこちらしずし 大根煮（大根 人参） すまし汁（はんぺん） パイナップル</div>	<div>●朝食 粥 のり佃煮 白菜漬 干切大根煮☆ ヤクルトライト</div> <div>●昼食 ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース 浸し（ゆず風味） れんこんと昆布の煮物 紀ノ川</div> <div>●夕食 ごはん 魚フライタルタルソース きのこささみの胡麻和え みそ汁（大根 ねぎ さといも） フルーツポンチ</div>	<div>●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☆</div> <div>●昼食 ごはん ひじきさつま揚げ ほうれん草の白和え☆ 具たくさん卵スープ さくら漬け</div> <div>●夕食 ごはん チンジャオロース ブロッコリーの明太子焼き じゃが芋コーンクリーム煮 もも</div>	<div>●朝食 粥 のり佃煮 なす漬 青菜と昆布のお浸し ヤクルトライト</div> <div>●昼食 赤飯（うるち米入り） ミニチキン（レモンハーブ） さつま芋とひじきのマヨサラダ えび海鮮餃子 金時豆 抹茶ゼリー練乳ソース</div> <div>●夕食 ごはん ふくさ卵 酢物（きゅうり 若布） 粕汁（鮭）</div>	<div>●朝食 メープルワッサン 牛乳 ヤクルトライト バナナ</div> <div>●昼食 ごはん 鮭とさつま芋の竜田揚げ なすの田舎煮☆ みそ汁（豆腐 ねぎ） ジンジャーエールポンチ</div> <div>●夕食 ごはん 豚の味噌炒め マカロニかぼちゃサラダ きのこのうま煮 みぶな漬</div>
1245kcal	1039kcal	1362kcal	1288kcal	1671kcal	1434kcal	1646kcal
14	15	16	17	18	19	20
<div>●朝食 北海道バターフラワー 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</div> <div>●昼食 カレーライス 福神漬 浅漬けサラダ フルーツヨーグルト（</div> <div>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 オクラとひじき和え物 卵とほうれん草のスープ</div>	<div>●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん ふきと筍のきんぴら☆</div> <div>●昼食 ごはん 酢豚 里芋たらこサラダ☆ キャベツのみそ汁 モモとみかん</div> <div>●夕食 ごはん 白身魚バター醤油焼き 栗入り白和え かぶとしめじのゆず風味煮 芝漬け</div>	<div>●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆</div> <div>●昼食 ごはん 鰯のかば焼き 六種野菜の田舎煮 具たくさんスープ キューリ漬</div> <div>●夕食 ごはん 鶏じゃが 春雨サラダ 煮豆（大豆 しいたけ） りんごシロップ煮</div>	<div>●朝食 粥 のり佃煮 かつば漬け きんぴらごぼう☆ ヤクルトライト</div> <div>●昼食 きのこごはん カレイの天ぷら中華ダレ さつまいも甘露煮☆ ほうれんそうの辛子和え 紀ノ川</div> <div>●夕食 ごはん 和風煮込みハンバーグ ほうれんそうと厚焼かまぼの煮物 みそ汁（小松菜） みかん（缶詰）</div>	<div>●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☆</div> <div>●昼食 ごはん 鮭のバターしょうゆムニエル なすの揚げ煮☆ 春雨にら玉炒め みぶな漬</div> <div>●夕食 ごはん ホイコーロー 枝豆とはんぺんの卵とじ すまし汁（そうめん みつば） フルーツ杏仁豆腐</div>	<div>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト</div> <div>●昼食 ごはん トンカツ 豆腐とほうれん草の玉子とじ☆ みそ汁（しめじ かにかま） 洋梨と桃</div> <div>●夕食 ごはん カレイの煮付け 白菜しらすおかか和え かぶのそぼろかけ きざみたくあん</div>	<div>●朝食 バターフラワー 牛乳 ヤクルトライト バナナ</div> <div>●昼食 ごはん 煮込みハンバーグ 小松菜のおひたし☆ 五目みそ汁 季節のあっさり漬</div> <div>●夕食 ごはん 八宝菜 チンゲン菜の変わり浸し えびシューマイ マンゴー</div>
1540kcal	1182kcal	1448kcal	1312kcal	1565kcal	1272kcal	1550kcal

月間献立表

2025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
2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7
●朝食 アップルリング 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト  ●昼食 親子丼 みそ汁（わかめ しめじ） フルーツポンチ  ●夕食 ごはん 肉豆腐 小松菜と平天の炒り煮 カニカマサラダ（キャベツ） キュウリ漬 エネルギー - 1346kcal	●朝食 粥 芝漬 梅干 十品目のうま煮☆  ●昼食 ごはん カボチャひき肉フライ 梅春雨☆ ごま豆腐柚子風味あんかけ 北海道かぼちゃプリン ●夕食 ごはん 鰯の焼き漬け 白菜梅じそめかぶ和え みそ汁（もやし 人参） エネルギー - 1124kcal	●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  ●昼食 ごはん さばの塩こうじ焼き オクラと湯葉のお浸し☆ みそ汁（大根 ねぎ とうふ） 洋梨缶詰 ●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ南蛮漬け ほうれん草とコーンのサラダ じゃが芋のおかか煮 なす漬 エネルギー - 1581kcal	●朝食 粥 梅干 きんぴらごぼう☆ かつば漬け ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭チーズカツ 高野とえびの玉子とじ☆ ブロッコリーのコンクリューム焼き きざみ高菜 ●夕食 ごはん おでん ほうれん草と卵ソテー 具沢山みそ汁 エネルギー - 1275kcal	●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☆  ●昼食 クリスマスピラフ クリスマス照り焼チキン カリフラワーのマリネ☆ パンナコッタいちご ●夕食 ごはん ギョーザ 煮浸し（青菜） 豚汁 エネルギー - 1698kcal	●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん ひじき煮☆  ●昼食 ごはん 鰯のムニエル ハニーマスタード スパゲティサラダ☆ 白オとカニカマスープ みかん ●夕食 ごはん すき焼き風煮 菊菜とはんぺんの和え物 豆苗とえびの炒め物 さくら漬け エネルギー - 1235kcal	●朝食 豆乳クリームパン 牛乳 バナナ ヤクルトライト  ●昼食 ごはん やきとり さつま芋と豆のハニーマスタード和え みそ汁（キャベツベーコン） フルーツポンチ（ゼリー） ●夕食 ごはん 魚の味噌マヨ焼き かぼちゃのきんぴら 大根と春菊の中華サラダ 白菜漬 エネルギー - 1441kcal
2 8	2 9	3 0	3 1			
●朝食 はちみつブンブン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト  ●昼食 ひじきのちらし寿司 なすの田舎煮☆ パイナップル  ●夕食 ごはん 煮魚（赤魚） はるさめ酢の物 すまし汁（絹豆腐） エネルギー - 1133kcal	●朝食 粥 かつば漬け のり佃煮 煮豆（五目煮豆）☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豚肉の生姜焼き 枝豆とひじきの白和え☆ けんちん汁（絹ごし） フルーツポンチカルピス ●夕食 ごはん 鯖みそ煮 かぼちゃと豚肉の炒め煮 アスパラのごま和え 刻みタカナ漬 エネルギー - 1379kcal	●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆  ●昼食 ごはん 八宝菜 さつま芋の煮物 春雨サラダ☆ もも ●夕食 ごはん マーボー豆腐 ささみきゅうりの中華風酢の物 みそ汁（キャベツ平天） さくら漬け エネルギー - 1461kcal	●朝食 粥 かつば漬け のり佃煮 ごぼうの鶏そぼろ和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 牛肉の柳川煮 野菜豆☆ さつま芋ベーコン炒め 芝漬け ●夕食 年越しそば みそ煮（大根 里芋） 洋梨とぶどう エネルギー - 1317kcal			