

月間献立表

2026年02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 芝漬け 野菜豆 ヤクルトライト ●昼食 五目チャーハン もずくスープ 杏仁豆腐（フルーツ入り） ●夕食 ごはん 焼魚（鮭 大根卸） アスパラのごまドレッシング和え レバニラ炒め かつば漬け ●3時 カルピスウォーター 1240kcal	2 ●朝食 粥 梅干 きざみたくあん さつま揚げ入り切り昆布 ●昼食 ごはん たらのトマト煮 里芋たらこサラダ ピーマンと竹輪のきんぴら みぶな漬 ●夕食 ごはん 鶏のしょうゆこうじ漬け焼き ツナとワカメの和風サラダ みそ汁（菜の花） 洋梨缶詰 ●3時 りんごジュース 1285kcal	3 ●朝食 はちみつブンブン 牛乳 さつま芋のレモン煮 ヤクルトライト ●昼食 ちらし寿司 五目煮豆 いわしのつみれ汁 節分練りきり ●夕食 ごはん 焼肉 ナムル（大根） 海老とブロッコリーの卵炒め さくら漬け ●3時 ふんわりきなこムース 1541kcal	4 ●朝食 粥 のり佃煮 キューリ漬 ほうれん草の白和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏とひじきのつくねてり ゆず風味大根サラダ 粕汁 野沢な漬 ●夕食 ごはん ぶりのごまみそ焼き 白菜おかか和え 煮物（たけのこ） りんごシロップ煮 ●3時 バウムクーヘン 1420kcal	5 ●朝食 ミルクツイスト 牛乳 スパゲティサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん さわら幽庵焼き きゅうり酢の物（やわらかイカ） 高野豆腐の寄せ煮 マンゴープリン ●夕食 ごはん トンカツ卵とじ わさびじょうゆ和え みそ汁（なす） ●3時 ゆず茶 1637kcal	6 ●朝食 粥 梅干 ごま昆布 チンゲン菜の煮浸し ヤクルトライト ●昼食 ごはん 洋風豚じゃが キャベツの梅しらす和え カリフラワーのカレー炒め ミルクフルーツヨーグルト ●夕食 ごはん 白身魚のソテーきのこあんかけ カテージチーズと春菊の和え物 白オとカニカマスープ ●3時 コーヒート牛乳 1240kcal	7 ●朝食 きなこクリームサンド 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 春巻き 和風かぼちゃサラダ フォー パイミン ●夕食 ごはん 塩さば おろし和え 茄子とピーマンの炒め煮 白菜漬 ●3時 フルーツオーレ 1630kcal
8 ●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 ごはん 親子丼 赤出し汁 かつば漬け ●夕食 ごはん 八宝菜 練りごま和え 温奴（あんかけ） みかん ●3時 はちみつレモン 1429kcal	9 ●朝食 粥 のり佃煮 まぐろフレーク 粉豆腐の炒り煮 ●昼食 ごはん 牛肉の生姜焼き オクラのごま和え みそ汁（菊菜） 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん カレイのバターポン酢 かぼちゃと豆のサラダ 小松菜とじゃこの煮浸し キューリ漬 ●3時 りんごジュース 1341kcal	10 ●朝食 ジャムパン 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト ●昼食 ごはん あじフライ エビとアボカドのサラダ ほうれん草のクリーム煮 さくら漬け ●夕食 ごはん 豚ばら大根 胡瓜のごま酢和え あさりのみそ汁 マンゴー ●3時 きんづば 1632kcal	11 ●朝食 粥 梅干 きざみ高菜 なすの田舎煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 魚のみそ照り焼き 蓮根サラダ すまし汁（そうめん みつば） 紀ノ川 ●夕食 ごはん 炒り鶏 切干大根と青菜の和え物 三度豆のソテー パイナップル ●3時 栗のムース 1284kcal	12 ●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豚肉のおろし煮 小松菜のおひたし けんちん汁 みかん ●夕食 ごはん 鱈の焼き漬け 酢物（胡瓜 チーズ） 大根の炒め煮 白菜漬 ●3時 アップルティー 1458kcal	13 ●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん 鮭の玉子とじ ヤクルトライト ●昼食 赤飯 フィッシュ&チップス 菊菜のシーザーサラダ 帆立のバター醤油焼き 金時豆 いちごミルクかん ●夕食 ごはん 五目ニラ玉 中華あん ツナと白菜のポン酢マヨ 生姜入りほうれんそうスープ ●3時 ココア 1541kcal	14 ●朝食 メープルワッサン 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ハンバーグビーフシチュー さつま芋とリンゴのサラダ ほうれん草ソテー ハートのチョコプリン（V.D.） ●夕食 ごはん えびと豆腐の中華炒め ささみきゅうりの中華風酢の物 みそ汁（まいたけ） ●3時 フルーツオーレ 1607kcal
15 ●朝食 バターフラワー 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 チキンライス きのこクリームスープ ビタミンゼリー オレンジ ●夕食 ごはん とんぺい焼き ほうれん草胡麻和え 千切りこぶと野菜の炒め煮 さくら漬け ●3時 カルピスウォーター 1488kcal	16 ●朝食 粥 梅干 刻みタカナ漬 鶏ごぼう炒め ●昼食 ごはん カレイのムニエル梅バターソース ポテトサラダ かぼちゃのコンソメスープ キューリ漬 ●夕食 ごはん 和風チンジャオロース 浸し（なすび） 大豆とじゃこの煮物 アロエヨーグルト ●3時 りんごジュース 1344kcal	17 ●朝食 抹茶リング 牛乳 キャベツソテー ヤクルトライト ●昼食 ごはん 牛肉うどん ひじきのゴママヨサラダ フルーツポンチカルピス キューリ漬 ●夕食 ごはん ピリ辛煮魚 菊菜のやまぶき和え 豚肉と里芋のみそ汁 ●3時 豆乳パンナコッタ 1687kcal	18 ●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け 千切大根煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん かき揚げ風さつま揚げ 彩り野菜のしょうゆ仕立て 厚揚げのそぼろ煮 季節のあっさり漬 ●夕食 ごはん 焼き餃子 チンゲン菜の変わり浸し かき玉スープ みかん ●3時 マルチビタミン入りレモネード 1282kcal	19 ●朝食 ガストドクリームパン 牛乳 マカロニ卵サラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん かぶと肉団子の味噌煮 オクラと湯葉のお浸し すまし汁（はんぺん） なす漬 ●夕食 ごはん 海老フライ 長芋もずく ピーマンときのこの甘辛煮 洋梨とぶどう ●3時 コーヒート牛乳 1501kcal	20 ●朝食 粥 梅干 野沢な漬 豆腐とほうれん草の玉子とじ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き コーンとえびのマリネ ポトフ パイナップル ●夕食 ごはん お好み焼き 菜の花の辛子和え みそ汁（豆腐） ●3時 ベビーあんどうナツ 1448kcal	21 ●朝食 あんぱんだより（桜） 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏と豆腐の揚げ出し ふきと湯葉の含め煮 あさり煮麺 野沢な漬 ●夕食 ごはん 鮭と白菜のクリームシチュー じゃが芋とベーコンの煮物 もも ●3時 フルーツオーレ 1587kcal

月間献立表

2026年02月

普通食

社会福祉法人 長命荘

日曜日 2 2	月曜日 2 3	火曜日 2 4	水曜日 2 5	木曜日 2 6	金曜日 2 7	土曜日 2 8
<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 エビピラフ 白菜としめじのサラダ みかん</p> <p>●夕食 ごはん ぶり大根 豆腐と豆苗の塩昆布和え みそ汁（さつま芋 わかめ）</p> <p>●3時 はちみつレモン エネルギー - 1444kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 まぐろフレーク ひじき煮☆</p> <p>●昼食 ごはん タンドリーチキン 春雨サラダ 野菜たっぷりスープ きざみ高菜</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き かぼちゃ金平 ほうれん草胡麻和え もも</p> <p>●3時 りんごジュース エネルギー - 1332kcal</p>	<p>●朝食 ミニトマト リーズト 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ</p> <p>●昼食 ごはん ハンバーグオニオンソース きのこマリネ みそ汁（菜の花） 白菜漬</p> <p>●夕食 たけのこご飯 赤魚のゴマ風味蒸し 浸し（菊菜） ささみと大豆とひじきの煮物 マンゴー</p> <p>●3時 りんごカステラ エネルギー - 1521kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 みぶな漬 きんぴらごぼう ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 焼魚（ほっけ） じゃがいものコーンクリーム煮 小松菜の塩こうじ炒め シナモンりんご</p> <p>●夕食 ごはん なすと豚肉の生姜煮 春キャベツの粒マスタード和え 赤出し汁</p> <p>●3時 抹茶オーレ エネルギー - 1318kcal</p>	<p>●朝食 ちーずもっちゃん 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</p> <p>●昼食 ごはん 厚焼き卵（カニ） 豚ばら大根煮 しらたきのタラコ炒め フルーツ杏仁豆腐</p> <p>●夕食 ごはん 甘辛だれのチキンソテー 水菜サラダ みそ汁（長芋）</p> <p>●3時 カスタードプリン エネルギー - 1547kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 つぼ漬 里芋のそぼろ煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 海老と茄子の揚げ浸し かぶとブロッコリーのクリームソース もずくスープ 柚大根漬</p> <p>●夕食 ごはん 肉豆腐 酢物（しらす） 豆苗とじゃが芋ベーコン炒め 洋なしと黄桃</p> <p>●3時 ミルクティー エネルギー - 1357kcal</p>	<p>●朝食 生チョコクリームサンド 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん アジの酒蒸し薬味ポン酢がけ 小松菜の卵とじ 煮物（高野 ふき） はっさく</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉のじぶ煮 きゅうりの梅肉和え みそ汁（ごぼう 里芋）</p> <p>●3時 フルーツオーレ エネルギー - 1475kcal</p>