

月間献立表

2026年04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 キューリ漬 のり佃煮 じゃがいものコーンクリーム煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 揚げ里芋と鶏肉のおろし煮 ごぼうサラダ みそ汁（庄内麩） 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 鯖みそ煮 きゅうりと車麩の酢の物 切干大根と平天の煮物 きざみ高菜 ●3時 ミルクティー（パック） E1kcal - 1426kcal	●朝食 加トドクリームパン 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆ ●昼食 ごはん 鯖の西京漬け焼き 根菜と大豆のトマト煮☆ キャベツ煮浸し 奈良漬 ●夕食 ごはん 煮込みハンバーグ 豚肉と糸こんの味噌和え すまし汁（花麩） 杏仁豆腐（モモぶどう） ●3時 マルチビタミン入りレモネード E1kcal - 1633kcal	●朝食 粥 梅干 かっぱ漬け 千切大根煮☆ ヤクルトライト ●昼食 まめごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐の寄せ煮☆ モズクの和え物 野沢な漬 ●夕食 ごはん プルコギ風 ごま豆腐 きのこ玉子スープ パイナップル ●3時 練きり E1kcal - 1312kcal	●朝食 くるくるあまおう苺 ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 鶏のねぎ塩レモン焼き 紅あずまざつま芋サラダ きんぴらごぼう シナモンりんご ●夕食 ごはん ふくさ卵（穴子） ほうれん草の土佐和え みそ汁（豆腐 ねぎ） ●3時 フルーツオーレ E1kcal - 1592kcal
5	6	7	8	9	10	11
●朝食 シュガーバターコップ 牛乳 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 ブロッコリーのサラダ マンゴー ●夕食 ごはん 煮魚（太刀魚） 小松菜のぬた みそ汁（大根 ねぎ えのき） ●3時 カルピスウォーター E1kcal - 1590kcal	●朝食 粥 白菜漬 のり佃煮 十品目のうま煮☆ ●昼食 ごはん さわらの照焼 春キャベツのゆかり和え 根菜汁 紀ノ川 ●夕食 ごはん 鶏のチリソース 春雨酢物 れんこんすり身蒸し ブルーベリーヨーグルト ●3時 りんごジュース E1kcal - 1410kcal	●朝食 豆乳クリームパン 牛乳 ヤクルトライト スパゲティサラダ☆ ●昼食 ごはん チキンソテー ピーチソース 菜の花とトマトのサラダ チンゲン菜のクリーム煮 べったら漬け ●夕食 ごはん 魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーのゴマ和え すまし汁（そうめん みつば） キウイ ●3時 ぶどうジュース E1kcal - 1400kcal	●朝食 粥 かっぱ漬け のり佃煮 高野豆腐の寄せ煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鯖のみぞれ煮 ほうれん草なめ茸和え すまし汁（厚焼きかまぼこ） フルーツポンチ ●夕食 ごはん 肉団子揚げ浸し アスパラ梅肉和え エリンギ帆立醤油炒め 春キャベツ漬 ●3時 グリーンティ E1kcal - 1256kcal	●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☆ ●昼食 ごはん 鯛の香草チーズ焼き 豆苗としめじベーコン炒め タラモサラダ みかん ●夕食 ごはん 八宝菜 オクラとトマトの中華和え みそ汁（豆腐 ねぎ） ●3時 マロンクリームワッフル E1kcal - 1465kcal	●朝食 粥 きざみ高菜 のり佃煮 ひじき煮☆ ヤクルトライト ●昼食 桜と菜の花のごはん 春のかき揚げ 天つゆ 春雨サラダ ピーマンときのこの甘辛煮 柚大根漬 ●夕食 ごはん さつまいも 高野の五目煮 みそ汁（平天） りんごシロップ煮 ●3時 いちごのムース E1kcal - 1345kcal	●朝食 抹茶リング 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 牛肉と庄内麩の玉子とじ キャベツと鶏肉の華風炒め みそ汁（絹揚 ごぼう） 野沢な漬 ●夕食 ごはん たらの塩昆布蒸し 菜の花の酢みそ和え さつま芋レモン煮 もも缶 ●3時 フルーツオーレ E1kcal - 1623kcal
12	13	14	15	16	17	18
●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 ●昼食 ひじきの和風ピラフ ワンタンスープ りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん 焼肉 三度豆のゴマ和え 煮浸し（小松菜 厚揚） みぶな漬 ●3時 はちみつレモン E1kcal - 1403kcal	●朝食 粥 紀ノ川 梅干 なすの揚げ煮☆ ●昼食 ごはん 鶏のみそ風味生姜焼き 若竹煮（がんも） 浸し（ほうれん草） マンゴー ●夕食 ごはん カレイのバターボン酢 切干大根と菜の花の和え物 すまし汁（てまり麩） ●3時 りんごジュース E1kcal - 1203kcal	●朝食 あんぱんだより（桜） 牛乳 ヤクルトライト ごぼうサラダ☆ ●昼食 赤飯（うるち米入り） 油淋鶏 サーモンと野菜のキッシュ 金時豆 人参とアボガドのサラダ おれんじゼリー ●夕食 ごはん 白身魚のムニエル 水菜と豚肉のゆずサラダ 具たくさんスープ ●3時 抹茶水ようかん E1kcal - 1709kcal	●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 筑前煮☆ ヤクルトライト ●昼食 筍飯 さわらの木の芽みそ焼き アスパラとエビのタルタル和え ミニ野菜炒め さくら漬け ●夕食 ごはん じゃが芋と豚のガーリック炒め 桜海老とほうれん草の浸し みそ汁（麩 ワカメ） アロエヨーグルト ●3時 オレンジジュース E1kcal - 1440kcal	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト キャベツソテー☆ ●昼食 ごはん 太刀魚の薬味しょうゆ漬け オクラとなめ茸の和え物 あさりのみそ汁 かっぱ漬け ●夕食 ごはん すき焼き風煮 酢物（きゅうり 若布） ブロッコリーのチーズ焼き 白桃とみかん ●3時 ミルクティー（パック） E1kcal - 1404kcal	●朝食 粥 芝漬け 梅干 オクラのごま和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 和風ひじきハンバーグ サラダスパゲティ すまし汁（とろろ昆布） 奈良漬 ●夕食 わかめご飯 赤魚の酒蒸し わさびしょうゆ和え 厚揚げのそぼろ煮 洋梨とぶどう ●3時 バームクーヘン E1kcal - 1345kcal	●朝食 レモンフラワー 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 魚の味噌漬け焼き トマトチキンビーンズ☆ キャベツと厚焼かまぼこの煮物 フルーツポンチカルピス ●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ南蛮漬け スナックえんどうのツナサラダ みそ汁（もやし 人参） ●3時 フルーツオーレ E1kcal - 1657kcal

月間献立表

2026年04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 9</p> <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 中華丼 大学芋 もも</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のバターしょうゆムニエル カテージチーズ和えﾌﾞﾛｯｺﾘｰ みそ汁(南瓜揚げ)</p> <p>●3時 カルピスウォーター E補給 - 1498kcal</p>	<p>2 0</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 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 アスパラと牛肉のオスターソース きゅうりの梅肉和え はるさめスープ 奈良漬</p> <p>●夕食 ごはん 石垣豆腐(あなご) 水菜サラダ ふきと筍のきんぴら みかん</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1207kcal</p>	<p>2 1</p> <p>●朝食 クリームパン 牛乳 蓮根サラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 味噌トンカツ 鯛のおろし煮 十六ささげ風のごま和え 冬瓜汁 みかん</p> <p>●夕食 ごはん 海老と空豆の中華炒め 切干大根と青菜の和え物 きのこのうま煮 きざみ高菜</p> <p>●3時 ココア E補給 - 1607kcal</p>	<p>2 2</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 小松菜のおひたし☆ 紀ノ川 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鯛のおろし煮 白菜しらすおかか和え 里芋の黒ごま煮 きざみたくあん</p> <p>●夕食 ごはん ハンバーグオニオンソース かぼちゃとｸﾘｰﾑｽﾞのサラダ レタスと卵のスープ 洋梨と桃</p> <p>●3時 レモンティー E補給 - 1333kcal</p>	<p>2 3</p> <p>●朝食 おいもちゃん 牛乳 かぶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｸﾘｰﾑｽﾞ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 きつねうどん 牛肉とれんこんの旨煮 フルーツヨーグルト(</p> <p>●夕食 ごはん 魚フライ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ 大豆のトマト煮 べつたら漬</p> <p>●3時 ふんわりみたらしムース E補給 - 1597kcal</p>	<p>2 4</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 きのこのグラタン キャベツのマスタードマリネ 洋風千切大根煮付 白桃とみかん</p> <p>●夕食 ごはん アジの胡麻みりん焼き 胡瓜と錦糸卵の和え物 豚汁</p> <p>●3時 練きり E補給 - 1251kcal</p>	<p>2 5</p> <p>●朝食 なつかし～あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん さわらの生姜煮 ほうれん草ソテー☆ みそ汁(じゃがいも) さくら漬</p> <p>●夕食 ごはん マーボー豆腐 中華風酢物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾝｸﾞﾘｰﾑ焼き 洋梨とぶどう</p> <p>●3時 フルーツオーレ E補給 - 1579kcal</p>
<p>2 6</p> <p>●朝食 りんりんりんご 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 五目チャーハン チンゲン菜のスープ 杏仁豆腐(ももみかん)</p> <p>●夕食 ごはん ふくさ玉子 長芋もずく 鶏肝しぐれ煮 みぶな漬</p> <p>●3時 はちみつレモン E補給 - 1420kcal</p>	<p>2 7</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 六種野菜の田舎煮</p> <p>●昼食 ごはん 春キャベツのホイコーロー ナムル 中華コーンスープ バナナヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のソテーきのこあんかけ 豆腐サラダ じゃがいもとししとうの甘辛煮 きざみたくあん</p> <p>●3時 りんごジュース E補給 - 1255kcal</p>	<p>2 8</p> <p>●朝食 くるくるあまおう苺 牛乳 かぼちゃサラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 西京漬け焼き ほうれん草の白和え すまし汁(卵豆腐) マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉と茹で野菜のゴマだれ さつま芋と昆布の煮物 なす田楽 べつたら漬</p> <p>●3時 コーヒー牛乳(パック) E補給 - 1484kcal</p>	<p>2 9</p> <p>●朝食 粥 梅干 ごま昆布 千切大根煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚肉とれんこんの旨煮 きゅうり酢の物(やわらかイカ) みそ汁(小松菜) 白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん 海老フライ ポテトサラダ(たまねぎ) チーズオムレツ(ｸﾞｲﾝｽﾞ) みかん</p> <p>●3時 アップルティー E補給 - 1335kcal</p>	<p>3 0</p> <p>●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 さつま芋のレモン煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 甘辛だれのチキンソテー 菊菜のやまぶき和え けんちん汁(絹厚揚げ) キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 鱈の蒸し物 ピリ辛こんにゃく 煮物(高野ふき) 洋梨缶詰</p> <p>●3時 カルピスウォーター E補給 - 1493kcal</p>		