

月間献立表					
2025年09月					
普通食					
社会福祉法人 長命荘					
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6
●朝食 あずき粥 のり佃煮 べったら漬け 干切大根煮☆ ●昼食 ごはん 焼き豚 春雨の中華風酢の物 みそ汁（白オ 揚げ） 野沢な漬 ●夕食 ごはん 魚の焼き浸し きゅうり酢みそ和え キャベツと黒きくらげの卵炒め バナナヨーグルト E1補給 - 1319kcal	●朝食 北海道バターフラワー ヤクルトライト 牛乳 ポテトサラダ☆ ●昼食 ごはん 魚フライタルタルソース ほうれん草の白和え☆ わかめスープ 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 照り焼きチキン オクラと湯葉の和え物 じゃが芋と竹輪の甘辛煮 芝漬け E1補給 - 1455kcal	●朝食 粥 ヤクルトライト のり佃煮 白菜漬 ほうれん草の白和え☆ ●昼食 ごはん チンジャオロース 里芋のそぼろ煮☆ 白オとカニカマスープ 奈良漬 ●夕食 ごはん えびぎょうざ ワカメのナムル 豚肉と茄子の香味じょうゆ炒め りんごシロップ煮 E1補給 - 1394kcal	●朝食 ミニ黒糖ツイスト ヤクルトライト 牛乳 マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん 鰯のカレームニエル さつま芋と豆のハニーマスタード和え 千切り大根煮付け パイナップル ●夕食 ごはん 豚肉スタミナ炒め きゅうりとトマトのマリネ みそ汁（キャベツ厚揚げ） E1補給 - 1395kcal	●朝食 粥 ヤクルトライト のり佃煮 なす漬 ひじき煮☆ ●昼食 ごはん カレイのおろしポン酢がけ 揚げ茄子といんげんの生姜あん☆ すまし汁（しめじ ねぎ） フルーツポンチカルピス ●夕食 ごはん 油淋鶏 温奴（あんかけ） 糸こんにゃく明太子炒め べったら漬け E1補給 - 1193kcal	●朝食 カスタードリング ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん チキンカツ卵とじ オクラささみのあえ物☆ 大根のしょうゆ炒め煮 シナモンりんご ●夕食 ごはん 鯖のみぞれかけ 酢物（きゅうり 若布） けんちん汁（絹ごし） E1補給 - 1464kcal
8	9	10	11	12	13
●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん 野菜豆☆ ●昼食 ごはん マトウダイの中華風あんかけ きゅうりとなすの塩昆布和え 高野とえびの玉子とじ☆ 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 煮込みハンバーグ ホーレン草とトマトのサラダ コンソメスープ E1補給 - 1217kcal	●朝食 はちみつブンブン ヤクルトライト 牛乳 かぼちゃサラダ☆ ●昼食 ごはん 豚肉マスタードマヨ炒め チンゲン菜の煮浸し☆ ほうれんそうと卵のみそ汁 きざみ高菜 ●夕食 ごはん 鮭の胡麻みりん焼き きのこ昆布 キャベツと厚揚げの煮物 キウイ E1補給 - 1427kcal	●朝食 粥 ヤクルトライト 梅干 なす漬 彩り野菜のしょうゆ仕立て☆ ●昼食 ごはん 牛肉コロケ ブロッコリーチーズサラダ キャベツと鶏肉の華風炒め さくら漬け ●夕食 ごはん 焼き鳥風 はん三糸 みそ汁（まいたけ） みかん E1補給 - 1325kcal	●朝食 りんりんりんご ヤクルトライト 牛乳 スパゲティサラダ☆ ●昼食 赤飯（うるち米入り） 鶏の唐揚げ南蛮漬け 南瓜のカッターチーズサラダ 金時豆 パブリカのソテー 抹茶きなこプリン黒蜜かけ ●夕食 ごはん たらの塩昆布蒸し なすとインゲンのゴマみそ和え みそ汁（大根 ねぎ とうふ） べったら漬け E1補給 - 1785kcal	●朝食 粥 ヤクルトライト のり佃煮 さくら漬け さつま揚げ入り切り昆布☆ ●昼食 ごはん ナスの重ね焼き ほうれん草ソテー☆ みそ汁（菊菜 麴） いちごヨーグルト ●夕食 ごはん 煮魚（赤魚） 豆腐サラダ きのこのうま煮 野沢な漬 E1補給 - 1192kcal	●朝食 あんぱんだより（おいも） ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き ほうれん草のクリーム煮☆ すまし汁（しいたけ） フルーツポンチ（ゼリー） ●夕食 ごはん 八宝菜（うずら卵） さつま芋ごま和え シューマイ（パセリ） かつば漬け E1補給 - 1370kcal
15	16	17	18	19	20
●朝食 粥 のり佃煮 刻みタカナ漬 オクラのごま和え☆ ●昼食 松茸ご飯 天婦羅 高野豆腐の煮物（寿） ほうれん草の白和え☆ 奈良漬 練きり ●夕食 ごはん すき煮 三度豆のゴマ和え すまし汁（厚焼きかまぼこ） E1補給 - 1383kcal	●朝食 ミニ黒糖ツイスト ヤクルトライト 牛乳 マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん 鶏つくねの照り焼き チンゲン菜の中華和え 揚げ茄子といんげんの生姜あん☆ マンゴー ●夕食 ごはん かに玉 小松菜なめ茸和え 豚肉キャベツ春雨スープ E1補給 - 1416kcal	●朝食 粥 ヤクルトライト のり佃煮 野沢な漬 大根なます☆ ●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ キャベツのコンソメ煮☆ かき玉スープ ぶどう入りフルーツポンチ ●夕食 ごはん ハンバーグオニオンソース キャベツの中華ごま和え じゃが芋金平 なす漬 E1補給 - 1301kcal	●朝食 豆乳クリームパン ヤクルトライト 牛乳 ジャーマンポテト☆ ●昼食 ごはん 牛肉とたまねぎの煮物 ゆず風味大根サラダ☆ 赤出し汁 キュウリ漬 ●夕食 ごはん 鰯の照り焼き 浸し（ほうれん草 すりごま） 揚げだし豆腐（あんかけ） 洋梨缶詰 E1補給 - 1506kcal	●朝食 粥 ヤクルトライト 梅干 かつば漬け 鶏ごぼう炒め☆ ●昼食 ごはん 鮭のムニエル 豆腐とほうれん草の玉子とじ☆ すまし汁（わかめ） 夏みかん ●夕食 ごはん ポークチャップ オクラとトマトの中華和え 大豆煮豆 みぶな漬 E1補給 - 1148kcal	●朝食 北海道バターフラワー ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう☆ みそ汁（平天） アセロラポンチ ●夕食 ごはん カレイのバターポン酢 じゃが芋のチーズ焼 胡瓜のもずく和え 野沢な漬 E1補給 - 1329kcal

月間献立表		2025年09月		普通食		社会福祉法人 長命荘	
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
金曜日		土曜日					
2 2		2 3		2 4		2 5	
●朝食 粥 のり佃煮 紀ノ川 千切大根煮☆ ●昼食 ごはん 豚肉レタス蒸しポン酢タレ オクラと湯葉のお浸し☆ さつま芋と昆布の煮物 かつば漬け ●夕食 ちらしずし（鶏肉） 三度豆と人参のゴマ和え みそ汁（庄内麩） 夏みかん		●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 ヤクルトライト トマトチキンビーンズ☆ ●昼食 ごはん 鯛のおろし煮 スパゲティサラダ☆ みそ汁（じゃが芋 卵） 柚大根漬 ●夕食 ごはん エビカツ味噌だれ 酢物（きゅうり 若布 トマト） ごま豆腐（絹さや） パイナップル		●朝食 粥 なす漬 のり佃煮 鶏ごぼう炒め☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豚の角煮 ひじき煮☆ 鮭ときのこのミルクスープ キュウリ漬 ●夕食 ごはん 魚の味噌漬け 浸し（春菊） ニラ玉 フルーツヨーグルト		●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆ ●昼食 ごはん 鯖みそ煮 チャプチェ（春雨中華炒め） 六種野菜の田舎煮 みかん ●夕食 ごはん 牛肉甘辛生姜焼き オクラとなめたけあえ物 豚汁	
Iﾋﾟﾙｷﾞ - 1189kcal		Iﾋﾟﾙｷﾞ - 1430kcal		Iﾋﾟﾙｷﾞ - 1340kcal		Iﾋﾟﾙｷﾞ - 1482kcal	
2 9		3 0					
●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 さつま揚げと根菜の煮物☆ ●昼食 ごはん 鮭のじょうよ蒸し 蒸し鶏ともやしの梅風味サラダ☆ キャベツのみそ汁 刻みタカナ漬 ●夕食 ごはん 肉団子揚げ浸し 酢物（きゅうり 若布） 車麩の卵とじ 洋梨とぶどう		●朝食 メープルワッサン 牛乳 紅あずまさつま芋サラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 海老フライ 千切大根煮☆ ブロッコリーの明太子焼き フルーツヨーグルト（ ●夕食 ごはん カレーのゴマ風味蒸し 小松菜の辛子みそ和え すまし汁（絹豆腐）					
Iﾋﾟﾙｷﾞ - 1243kcal		Iﾋﾟﾙｷﾞ - 1478kcal					