

月間献立表

2023年11月

フォレストホーム

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 のり佃煮 野沢な漬 野菜の田舎煮 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 牛肉のオイスターソース炒め 木の実和え れんこんすり身蒸し りんごシロップ煮 ●3時 いちごプリン	●朝食 きなこクリームサンド 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 みそ汁 もも ●夕食 ごはん 鯛の香草チーズ焼き 水菜と豚肉のゆずサラダ トマトチキンビーンズ きざみ高菜 ●3時 グリーンティ	●朝食 粥 梅干 べったら漬け 小松菜のおひたし ヤクルトライト ●昼食 ごはん ハンバーグオニオンソース ポテトサラダ かぶのスープ マンゴー ●夕食 ごはん 鯖みそ煮 オクラのごま和え 揚げ出し豆腐 つぼ漬 ●3時 コーヒー牛乳	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ 白オとカニカマススープ パイナップル ●夕食 ごはん ブリと長芋の焼き漬け うの花 きのこの甘辛煮 紀ノ川 ●3時 フルーツオーレ
5	6	7	8	9	10	11
●朝食 あんぱんだより (おいも) 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 ごはん ハヤシライス ツナサラダ フルーツポンチ ●夕食 ごはん 麻婆なす ポテトサラダ わかめスープ ●3時 バナナプリン	●朝食 粥 梅干 かっぱ漬け 野菜豆 ●昼食 ごはん 豚肉味噌漬け焼き ほうれん草の白和え じゃがいもとししとうの甘辛煮 アロエヨーグルト ●夕食 ごはん さんまの竜田揚げ 高野豆腐の寄せ煮 すまし汁 (ほうれん草) ●3時 りんごジュース	●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 ヤクルトライト さつま芋のレモン煮 ●昼食 ごはん 牛肉と大根の煮物 きのこ小松菜のごま和え みそ汁 (かぼちゃ) みかん ●夕食 かやくご飯 ほっけの塩こうじ焼き 胡瓜のごま酢和え 揚げ茄子といんげんの生姜あん ●3時 紅茶のムース	●朝食 粥 のり佃煮 キュウリ漬 ひじき煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん メバルのとろろかけ煮 大根なます 豚汁 キャラメルりんご ●夕食 ごはん 蒸し鶏ネギソースかけ 小松菜のおひたし 冬瓜のスープ煮 なす漬 ●3時 いちごブッセ	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ポテトサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん たらの甘酢あん 春菊とゆばの煮浸し みそ汁 (長芋) 紀ノ川 ●夕食 ごはん 白菜と豚バラの炒め煮 三度豆人参じゃこ和え かぼちゃのそぼろ煮 夏みかん ●3時 カルピスウォーター	●朝食 粥 梅干 みぶな漬 大根のそぼろあんかけ ヤクルトライト ●昼食 柿の葉寿司 天ぷら盛り合わせ 合鴨サラダ仕立て 高野と生麩の炊き合わせ 生姜甘酢漬 練きり (祝いの菓) ●夕食 ごはん 肉じゃが 粉豆腐の炒り煮 みそ汁 (小松菜) ●3時 アップルティー	●朝食 季節のジャムパン (りんご) 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 焼き餃子 さつまいも甘露煮 レバニラ炒め きざみ高菜 ●夕食 ごはん 鮭の塩焼き オクラと山芋のねばねばサラダ すまし汁 (卵豆腐) マンゴー ●3時 フルーツオーレ
12	13	14	15	16	17	18
●朝食 ちーずもっちー 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 パエリア 野菜のコンソメスープ 桃 ●夕食 ごはん ふくさ玉子 インゲンごま和え 豚肉と大根のべっこう煮 かっぱ漬け ●3時 カスタードプリン	●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 鮭の玉子とじ ヤクルトライト ●昼食 ごはん えびと豆腐の中華炒め さつま揚げと根菜の煮物 みそ汁 (菊菜) フルーツ杏仁豆腐 ●夕食 ごはん 鶏の梅はちみつ照り焼き 和風さつまいもサラダ ブロッコリーベーコンチーズ焼き ●3時 りんごジュース	●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 スパゲティサラダ ヤクルトライト ●昼食 赤飯 サーモンフライ タルタルソース りんごとベビーリーフのサラダ 肉団子のトマト煮 金時豆 ほうじ茶ミルクようかん ●夕食 ごはん ビッグエビのセシューマイ オクラと湯葉のお浸し みそ汁 (もずく) ●3時 コーヒー牛乳	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 うの花 ヤクルトライト ●昼食 ごはん きのこの和風煮込みハンバーグ 蓮根サラダ さつま芋のジャーマンポテト 白菜松前漬 ●夕食 ごはん 魚のごまみそ焼き 野菜の田舎煮 のっぺい汁 マンゴー ●3時 やわらか水ようかん (抹茶)	●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 ナスの重ね焼き ほうれん草ソテー みそ汁 (キャベツ厚揚) 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 友禅豆腐 ピーナツ和え きんぴらごぼう きざみ高菜 ●3時 ココア	●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け 木の実和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレーのカレームニエル さつま芋と豆のハニーマスタード和え コンソメスープ なす漬 ●夕食 ごはん トンカツ 大根と帆立のサラダ 小松菜の煮浸し りんごシロップ煮 ●3時 スイートポテト	●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏とさつま芋の南蛮漬け トマトとしらすのサラダ 千切大根煮 パイナップル ●夕食 ごはん このは井 五目煮豆 赤出し汁 ●3時 フルーツオーレ

月間献立表

2023年11月

フォレストホーム

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>19</p> <p>●朝食 くるくるバターデニッシュ 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏と里芋のクリームシチュー 小松菜とツナのサラダ ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>●夕食 ごはん 鯖のみぞれ煮 高野とえびの玉子とじ 根菜汁</p> <p>●3時 チョコレートムース</p>	<p>20</p> <p>●朝食 粥 梅干 きざみたくあん 鶏ごぼう炒め ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ じゃがいものコーンクリーム煮 みそ汁(まいたけ) 白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん 肉団子のスープ煮 水菜サラダ ひじき煮 バナナヨーグルト</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>21</p> <p>●朝食 ミニトマト、リーツイスト 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 赤魚のゴマ風味蒸し 里芋たらこサラダ すまし汁(絹豆腐 とろろ) かぶら漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏ときのこのみそバター煮 胡瓜のごま酢和え さつま揚げ入り切り昆布 パイナップル</p> <p>●3時 もみじまんじゅう</p>	<p>22</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 なすの田舎煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 卵あんかけうどん かぶと豚肉の炒めもの フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん 豚角煮 春菊と焼きしめじのお浸し みそ汁(じゃがいも わかめ)</p> <p>●3時 ふんわりみたらしムース</p>	<p>23</p> <p>●朝食 ホワイティミルク 牛乳 マカロニサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 牛肉コロケ 春雨サラダ 根菜の豆乳みそスープ 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のムニエル オーロラソース カテージチーズ和え さつまいも甘露煮 キュウリ漬</p> <p>●3時 レモンティー</p>	<p>24</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 豆腐とほうれん草の玉子とじ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚しゃぶ ふきと湯葉の含め煮 みそ汁(なす) べつたら漬</p> <p>●夕食 ごはん 鱈の塩焼き 大根なます 五目煮(千切) りんごシロップ煮</p> <p>●3時 抹茶オレ</p>	<p>25</p> <p>●朝食 コーヒークリームのパン 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚のアクアパッツァ風 ポテトサラダ みそ汁(豆腐) もも缶</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め インゲンごま和え ふろふき大根(ゆずみそ) さくら漬</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p>
<p>26</p> <p>●朝食 黒糖みるく 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん カレーライス コールスローサラダ みかん</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚のマスタードマヨ焼き ハイカラ和え とりレバーの甘辛煮 きざみたくあん</p> <p>●3時 カスタードプリン</p>	<p>27</p> <p>●朝食 粥 梅干 みぶな漬 十品目のうま煮</p> <p>●昼食 ごはん さばの香味酢漬 ごぼうの鶏そぼろ和え ワンタンスープ 刻みタカナ漬</p> <p>●夕食 ごはん 和風チンジャオロース チンゲン菜の中華和え なすの揚げ煮 もも</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>28</p> <p>●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト スクランブルエッグ</p> <p>●昼食 ごはん きのこグラタン スパゲティサラダ キャベツソテー 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん たらと豆腐の天ぷら 筑前煮 すまし汁(わかめ) 洋梨缶詰</p> <p>●3時 コーヒー牛乳</p>	<p>29</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 キュウリ漬 小松菜のおひたし ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め ゆず風味大根サラダ かき玉スープ いちごヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん ちゃんこ鍋風煮物 ほうれん草の白和え しらたきのたらこ炒め きざみたくあん</p> <p>●3時 おしるこ</p>	<p>30</p> <p>●朝食 黒糖みるく 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ</p> <p>●昼食 ごはん 春菊と長芋のオムレツ オクラのごま和え 豚肉と里芋のみそ汁 なす漬</p> <p>●夕食 ごはん さつま芋入りポークチャップ 蓮根サラダ 小松菜とじゃこの煮浸し りんごシロップ煮</p> <p>●3時 たいまんじゅう(クリーム)</p>		