

月間献立表

2025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 たくあん 高野豆腐の寄せ煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん ポークソテー わさびソース 菜の花おひたし みそ汁(さといも) さくら漬け ●夕食 ごはん 鯖のみぞれ煮 豆苗のバター炒め きゃべつの中華風和え物 桃 ●3時 フルーツオーレ I補給 - 1329kcal
2	3	4	5	6	7	8
●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 五目チャーハン ほうれん草と大豆のスープ 杏仁豆腐(フルー入り) ●夕食 ごはん 焼魚(鮭) アスパラのゴマみそ和え 野菜炒め きざみたくあん ●3時 カルピスウォーター I補給 - 1376kcal	●朝食 粥 梅干 芝漬 春菊とゆばの煮浸し ●昼食 ちらし寿司 煮豆(五目煮豆) すまし汁(いわし団子) 節分練りきり ●夕食 ごはん 鶏とひじきのつくねてり ツナとワカメの和風サラダ 大根の利休煮 かっぱ漬け ●3時 りんごジュース I補給 - 1283kcal	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト ●昼食 ごはん たらもの甘酢あん 小松菜のおひたし おから煮 みぶな漬 ●夕食 ごはん 焼肉 帆立と大根のマヨネーズ和え わかめスープ 洋梨缶詰 ●3時 ゆず茶 I補給 - 1475kcal	●朝食 粥 のり佃煮 キューリ漬 鮭の玉子とじ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏のしょうゆこうじ漬け焼き ゆず風味大根サラダ すまし汁(絹豆腐) 野沢な漬 ●夕食 ごはん 魚のごまみそ焼き 白菜おかか和え 煮物(たけのこ) りんごシロップ煮 ●3時 パウムクーヘン I補給 - 1418kcal	●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 さわらの酒粕煮 きゅうり酢の物(やわらかイカ) 高野豆腐の寄せ煮 みかん ●夕食 ごはん お好み焼き わさびしょうゆ和え みそ汁(なす) ●3時 コーヒー牛乳 I補給 - 1537kcal	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 かぶの和風煮 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 白身魚のソテートマトソース 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 カスタードプリン I補給 - 1219kcal	●朝食 くるくるあまおう苺 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 マンゴープリン ●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 I補給 - 1579kcal
9	10	11	12	13	14	15
●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 かっぱ漬け ●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 I補給 - 1452kcal	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬け 粉豆腐の炒り煮 ●昼食 ごはん 牛肉の生姜焼き 蓮根サラダ 小松菜とじゃこの煮浸し 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん カレイのバターポン酢 かぼちゃとブロッコリーのサラダ みそ汁(じゃが芋) ●3時 りんごジュース I補給 - 1362kcal	●朝食 ジャムパン 牛乳 かぼちゃサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん あじフライ きのこ小松菜のごま和え あさりのクラムチャウダー さくら漬け ●夕食 ごはん 豚ばら大根 胡瓜のごま酢和え 三度豆のソテー マンゴー ●3時 抹茶オーレ I補給 - 1592kcal	●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 じゃがいものコーンクリーム煮 ピーマンと竹輪のきんぴら 紀ノ川漬 ●夕食 ごはん 炒り鶏 切干大根と青菜の和え物 すまし汁(そうめん) パイナップル ●3時 カップレアチーズケーキ I補給 - 1282kcal	●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 さつま芋のレモン煮 ヤクルトライト ●昼食 赤飯 鶏の赤ワインソース サーモンと蕪のフレンチサラダ かぼちゃのバターソテー 金時豆 ごま豆乳プリン 黒蜜かけ ●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 アップルティー I補給 - 1598kcal	●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん 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 ハヤシライス シーザーサラダ チョコバナナ ●夕食 ごはん 鯛の煮付け 酢物(胡瓜 チーズ) 粕汁 きざみたくあん ●3時 ミニファイン チョコ I補給 - 1399kcal	●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 和風おろしハンバーグ さつま芋とリンゴのサラダ 千切大根煮 白菜漬 ●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) もも ●3時 フルーツオーレ I補給 - 1534kcal

月間献立表

2025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
16	17	18	19	20	21	22
●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 とんべい焼き 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 Iカロリー - 1476kcal	●朝食 粥 梅干 刻みタカナ漬 ごぼうの鶏そぼろ和え ●昼食 ごはん さつま揚げ(しそチーズ) オクラと湯葉のお浸し みそ汁(小松菜) キュウリ漬 ●夕食 ごはん 和風チンジャオロース ナムル(大根) じゃが芋煮物 アロエヨーグルト ●3時 りんごジュース Iカロリー - 1275kcal	●朝食 抹茶リング 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト ●昼食 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 ●夕食 ごはん 鯖みそ煮 浸し(なすび) けんちん汁 ●3時 カスタードプリン Iカロリー - 1600kcal	●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け 野菜豆 ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイのムニエル梅バターソース 里芋たらこサラダ 厚揚げのそぼろ煮 千枚漬け ●夕食 ごはん えびぎょうざ チンゲン菜の変わり浸し かき玉スープ みかん ●3時 ココア Iカロリー - 1382kcal	●朝食 カスタード クリームパン 牛乳 マカロニサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん かぶと肉団子のトマト煮 ほうれん草ソテー かぼちゃのコンソメスープ なす漬 ●夕食 ごはん マグロカツ エビとアボカドのサラダ ピーマンときのこの甘辛煮 洋梨とぶどう ●3時 コーヒー牛乳 Iカロリー - 1573kcal	●朝食 粥 梅干 野沢な漬 きんぴらごぼう ヤクルトライト ●昼食 ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き ポテトサラダ みそ汁(菊菜) パイン&マンゴー ●夕食 ごはん なすと豚肉の生姜煮 長芋もずく ゆずみそ田楽 きざみたくあん ●3時 ミルクまんじゅう Iカロリー - 1302kcal	●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 オクラのごま和え あさり煮麺 柚大根漬 ●夕食 ごはん 鮭と白菜のクリームシチュー 豆腐と豆苗の塩昆布和え もも ●3時 フルーツオーレ Iカロリー - 1550kcal
23	24	25	26	27	28	
●朝食 レーズンパストリー 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 エビピラフ わかめスープ みかん ●夕食 ごはん ぶり大根 浸し(ブロッコリー- ゴマ) さつま芋の甘露煮 芝漬け ●3時 はちみつレモン Iカロリー - 1491kcal	●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん ふきと湯葉の含め煮 ●昼食 ごはん チーズクリームチキン なすの揚げ煮 かぶのスープ シナモンりんご ●夕食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き かぼちゃ金平 アスパラのごまドレッシング 和え きざみ高菜 ●3時 りんごジュース Iカロリー - 1261kcal	●朝食 ミニオムレツ 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 ●昼食 ごはん ハンバーグオニオンソース 春雨サラダ みそ汁(菜の花) 白菜漬 ●夕食 ごはん 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 ●3時 レモネード Iカロリー - 1448kcal	●朝食 粥 梅干 みぶな漬 千切大根煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 海老と茄子の揚げ浸し 彩り野菜のしょうゆ仕立て もずくスープ もも ●夕食 ごはん 肉豆腐 酢物(きゅうり しらす) 豆苗とじゃが芋ベーコン炒め きざみたくあん ●3時 紅茶ケーキ Iカロリー - 1329kcal	●朝食 ちーずもっちゃん 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ ●昼食 ごはん 厚焼き卵(カニ) さつま揚げと根菜の煮物 しらたきのタラコ炒め フルーツ杏仁豆腐 ●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) ●3時 ミルクティー Iカロリー - 1488kcal	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬け 十品目のうま煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 焼魚(ほっけ) 豚ばら大根煮 小松菜の塩こうじ炒め つぼ漬 ●夕食 ごはん トンカツ卵とじ 春キャベツの粒マスタード 和え 赤出し汁 洋なしと黄桃 ●3時 メロンプリン(Ca&Fe) Iカロリー - 1330kcal	