月間献立表

2023年02月

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 いわししぐれ煮 べつたら漬け ほうれん草の白和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん 蓮根つくね きゅうりと車麩の酢の物 みそ汁(豆苗) 白菜漬 ●夕食 ごはん 太刀魚の薬味じょうゆ漬け オクラとトマトの浸し 大学芋 はちみつりんごヨーグルト ●3時 グリーンティ	●朝食 くるくるバターデニッシュ 牛乳 ポテトサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き 菊菜とはんぺんの和え物 すまし汁(そうめん) たくあん ●夕食 ごはん 鶏の竜田揚げ 浸し(白オ) れんこんすり身蒸し サンタリア風デザート ●3時 うさぎ饅頭	●朝食 粥 梅干 奈良漬 小松菜のおひたし ヤクルトライト ●昼食 ちらし寿司 ひじきの五目煮 いわしのつみれ汁 節分練りきり ●夕食 ごはん カレー風味肉じゃが ほうれん草とえのきのお浸し かぶらふろふき かっぱ漬 ●3時 ココア	●朝食 季節のジャムパン(白ぶどう) 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのゴマ和え きのこの具たくさんスープ 洋梨缶詰 ●夕食 ごはん カレイのバターポン酢 さつま芋の白和え 豚角煮 かっぱ漬 ●3時 マミー
5	6	7	8	9	10	11
●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 ビタミンゼリー オレンジ ●夕食 ごはん 鱈の塩焼き アスパラのゴマみそ和え 野菜炒め(鶏) きざみたくあん ●3時 カスタードプリン	●朝食 粥 梅干 野沢な漬 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん ポークソテー わさびソース カテージチーズと春菊の和え物 ふろふき大根(ゆずみそ) さくら漬 ●夕食 ごはん アジのみぞれ煮 豆苗のバター炒め みそ汁(ごぼう 南瓜) 桃 ●3時 りんごジュース	●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 たらの甘酢あん おかかマヨネーズ和え みそ汁(あさり) みかん ●夕食 ごはん 焼肉 オクラとなめ茸の和え物 さつま芋のいとこ煮 かっぱ漬 ●3時 コーヒー牛乳	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 ひじき煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレーライス 浅漬サラダ フルーツポンチ ●夕食 ごはん 白身魚のソテーマトソース ブロッコリーのサラダ 白オとカニカマスープ ●3時 ホットカルピス	●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 スパゲティサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん わかさぎの天ぷら 酢物(わかめ) おから煮 パイン&マンゴー ●夕食 ごはん お好み焼き わかさぎとゆめ和え みそ汁(なす) ●3時 やわらか水ようかん	●朝食 粥 梅干 まぐろフレーク ほうれん草ごま和え 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 帆立と大根のマヨネーズ和え 卵豆腐のえびあんかけ 野沢な漬 ●夕食 ごはん 魚のごまみそ焼き 煮物(たけのこ) すまし汁 りんごシロップ煮 ●3時 いちごパフェ	●朝食 バーム 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 春巻き 茄子とししとうの炒め煮 フオー 夏みかん ●夕食 ごはん 鶏とひじきのつくねてり おろし和え 五目煮(千切) 刻みタカナ漬 ●3時 マミー
12	13	14	15	16	17	18
●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 ●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 ミルクプリン	●朝食 粥 のり佃煮 キュウリ漬 だし巻卵 ヤクルトライト ●昼食 赤飯 海老&ホタテフライ 菜の花とトストポークの辛子和え 長芋グラタン 金時豆煮 いちごようかん ●夕食 ごはん 炒り鶏 キャベツのおかか和え すまし汁 ●3時 りんごジュース	●朝食 ミニシヨコラツイスト 牛乳 ほうれん草ソテー ヤクルトライト ●昼食 ごはん デミグラスハンバーグ グリーンサラダ クリームコンスープ ハートのチョコプリン(V.D.) ●夕食 ごはん 鯛の煮付け 胡瓜のごま酢和え 三度豆のソテー つぼ漬 ●3時 ミニマフィン チョコ	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 ごぼうの鶏そぼろ和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ かぶと白菜の塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ みぶな漬 ●夕食 ごはん タンダーリーポーク 切干大根と春菊のピーナツ和え みそ汁(じゃが芋) マンゴー ●3時 カップレアチーズケーキ	●朝食 ジャムパン 牛乳 さつま芋のレモン煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 牛肉の生姜焼き コールスローサラダ 小松菜とじゃこの煮浸し 紀ノ川漬 ●夕食 ごはん 五目ニラ玉 マーボー大根 生姜入りほうれんそうスープ パイナップル ●3時 レモンティー	●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 うの花 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豚肉と茹で野菜のゴマだれ アスパラ梅肉和え 野菜たっぷりスープ 洋梨缶詰 ●夕食 ごはん カニと豆腐のうま塩煮 酢物(胡瓜 チーズ) 豚の角煮 きざみたくあん ●3時 抹茶オーレ	●朝食 なつかし〜あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイのレモンバター焼き さつま芋とリンゴのサラダ 切干大根と平天の煮物 白菜漬 ●夕食 ごはん いも煮 小松菜めかぶ和え みそ汁(まいたけ) もも ●3時 マミー

月間献立表

2023年02月

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 チキンライス きのこクリームスープ キウイ</p> <p>●夕食 ごはん とんべい焼き もろきゅう 千切りこぶと野菜の炒め煮 さくら漬 ●3時 カスタードプリン</p>	<p>20</p> <p>●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 五目煮豆 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 魚のみそ照り焼き じゃがバター煮 カニ入りかき玉スープ べつたら漬</p> <p>●夕食 ごはん 和風チンジャオロース 大根サラダ 炒り豆腐 バナナヨーグルト ●3時 りんごジュース</p>	<p>21</p> <p>●朝食 抹茶リング 牛乳 かぼちゃサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 牛肉うどん 小松菜と里芋の山吹和え 寒天(グリーンティ)</p> <p>●夕食 ごはん カレイの唐揚げ(レトロ) 浸し(なすび) けんちん汁(絹厚揚げ)</p> <p>●3時 キウイゼリー</p>	<p>22</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬 なすの田舎煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん かぼちゃと豚肉の甘辛炒め きゅうり酢みそ和え ひじきとがんもの煮物 白菜漬(昆布味)</p> <p>●夕食 ごはん 塩さば キャベツのゆかり和え 粕汁 みかん ●3時 ココア</p>	<p>23</p> <p>●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</p> <p>●昼食 ごはん かぶと肉団子のトマト煮 カテージチーズ和え 青菜のソテー なす漬</p> <p>●夕食 ごはん かにクリームコロッケ ピーマンときのこの甘辛煮 かぼちゃのコンソメスープ 洋梨缶詰 ●3時 小倉しぐれ</p>	<p>24</p> <p>●朝食 粥 梅干 まぐろフレーク きんぴらごぼう ヤクルトライト</p> <p>●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) はっさく</p> <p>●夕食 ごはん なすと豚肉の生姜煮 長芋もずく 大根の利休煮 きざみたくあん ●3時 コーヒー牛乳</p>	<p>25</p> <p>●朝食 あんぱんだより(桜) 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏と豆腐の揚げ出し 若竹煮 あさり煮麺 春キャベツ漬</p> <p>●夕食 ごはん えびぎょうざ ナムル 白菜と豚バラの炒め煮 パイナップル ●3時 マミー</p>
<p>26</p> <p>●朝食 レモンフラワー 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ソース焼そば わかめスープ フルーツ杏仁豆腐</p> <p>●夕食 ごはん ぶり大根 浸し(アロココリ) さつまいもの甘露煮 芝漬 ●3時 ぶどうのゼリー</p>	<p>27</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん インゲンごま和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん チーズクリームチキン カニカマサラダ 煮物(なす) シナモンりんご</p> <p>●夕食 ごはん 鱈の焼き漬 かぼちゃ金平 みそ汁(白才 揚げ)</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>28</p> <p>●朝食 ホワイトミルク 牛乳 ヤクルトライト さつまいもと豆の「マスタート」和え</p> <p>●昼食 ごはん トンカツ卵とじ チンゲン菜の変わり浸し 赤出し汁 柚大根漬</p> <p>●夕食 ごはん 赤魚のゴマ風味蒸し 浸し(菊菜) 豆苗とじゃが芋ベーコン炒め マンゴー</p> <p>●3時 ミルクまんじゅう</p>				