

月間献立表

2025年03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 梅干 ちりめん山椒 小松菜の煮浸し☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鯖の焼き漬け ほうれん草ごま和え☆ 煮物（高野 ふき） はっさく ●夕食 ごはん 鶏肉のじぶ煮 きゅうりの梅肉和え みそ汁（さつま芋 ねぎ） 1食 - 1181kcal
2 ●朝食 生チョコクリームサンド 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 コールスローサラダ もも ●夕食 ごはん 煮魚（鯖） 浸し（ほうれん草 なめたけ） かき卵汁 1食 - 1481kcal	3 ●朝食 粥 梅干 かつば漬け さつま揚げ入り切り昆布☆ ●昼食 筍ちらし 菜の花の辛子酢醤油和え 潮汁（あさり、花麩） いちごようかん ●夕食 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ピーナツ和え 里芋のごまみそ煮 野沢な漬 1食 - 1230kcal	4 ●朝食 なつかし～あんぱん 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆ ●昼食 ごはん 豚肉スタミナ炒め 八彩しそ酢和え☆ みそ汁（わかめ しめじ） キウイ ●夕食 ごはん カニクリームコロッケ 浸し（ゆず風味） 平天といんげんの卵とじ きざみ高菜 1食 - 1460kcal	5 ●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 ひじき煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイの野菜蒸し 和風さつまいもサラダ☆ すまし汁（そうめん みつば） べったら漬け ●夕食 ごはん 肉団子の甘酢 白菜ごま和え ほうれん草のベーコン炒め はっさく 1食 - 1272kcal	6 ●朝食 りんりんりんご 牛乳 ヤクルトライト トマトチキンビーンズ☆ ●昼食 ごはん みそだれチキンカツ 紅白なます☆ はるさめスープ みぶな漬 ●夕食 ごはん 鯖の照り焼き 浸し（なすび） 菜の花入り煮浸し りんごシロップ煮 1食 - 1386kcal	7 ●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 ほうれん草の白和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん マトウダイのアクアパッツァ さつま芋と豆のハニーマスタード和え ふろふき大根 桃のヨーグルト ●夕食 ごはん 茹で豚肉のたれかけ キュウリとはんぺんのサラダ みそ汁（絹揚げ ごぼう） 1食 - 1294kcal	8 ●朝食 ミルククリームパン 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 豆腐とすり身のふわふわ揚げ 根菜と大豆のトマト煮☆ みそ汁（キャベツ ねぎ） 芝漬け ●夕食 ごはん マーボー豆腐 ナムル さつま芋切昆布煮 パイナップル 1食 - 1410kcal
9 ●朝食 くるくるあまおう苺 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 牛丼 なすとえびの煮物 りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん カレイの煮付け きゅうりのうま味和え すまし汁（はんぺん） 1食 - 1418kcal	10 ●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け ごぼうのうま煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん えびと鱈のチリソース ほうれん草の白和え☆ みそ汁（さつま芋 わかめ） 洋なしと黄桃 ●夕食 ごはん 牛肉ビビンバ 小松菜のかにあんかけ 切干大根とこんにゃく煮 芝漬け 1食 - 1265kcal	11 ●朝食 りんりんりんご 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆ ●昼食 赤飯（うるち米入り） 鶏肉バジルソース焼き 花五目玉子巻 ブロッコリーの洋風白和え 金時豆 いちごミルクゼリー ●夕食 ごはん ピリ辛煮魚 浸しサラダ 粕汁 さくら漬け 1食 - 1835kcal	12 ●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鱈のカレームニエル かぼちゃそぼろあん（副菜） ほうれん草ごま和え☆ 野沢な漬 ●夕食 ごはん トンカツ卵とじ インゲンとベーコンのソテー けんちん汁（絹厚揚げ） フルーツポンチ 1食 - 1249kcal	13 ●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん 牛すき煮 小松菜の煮浸し☆ 赤出し汁 りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん 白身魚のまるやかみそ漬け焼 ぜんまい煮 オクラのごま和え かつば漬け 1食 - 1550kcal	14 ●朝食 粥 まぐろフレーク きざみたくあん ひじき煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 焼魚（エリンギ） 大徳寺なます 高野とえびの玉子とじ☆ さくら漬け ●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ柚子風味 五目煮（千切） 野菜スープ 洋なしと黄桃 1食 - 1243kcal	15 ●朝食 レーズンペストリー 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 牛肉コロッケ 菜の花おひたし☆ カニと白菜のうま煮 春キャベツ漬 ●夕食 ごはん 豚肉と春雨のマーボー炒め 千切大根煮付 みそ汁（もやしわかめ） みかん（缶詰） 1食 - 1434kcal

月間献立表

2025年03月

普通食

社会福祉法人 長命荘

日曜日 1 6	月曜日 1 7	火曜日 1 8	水曜日 1 9	木曜日 2 0	金曜日 2 1	土曜日 2 2
<p>●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 春野菜チャーハン レタスと肉団子のスープ 杏仁豆腐（モモみかん）</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉の卵とじ（たまねぎ 人参） サラダ（コーン 人参） さつま芋煮 みぶな漬</p> <p>1食当り - 1335kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 さくら漬け キャベツのコンソメ煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 酢豚 スパゲティサラダ☆ 煮浸し（しろ菜 平天） なす漬</p> <p>●夕食 ごはん 鱈のムニエル オクラとめかぶのとろとろ和え みそ汁（じゃがいも わかめ） バナナヨーグルト</p> <p>1食当り - 1231kcal</p>	<p>●朝食 ミルクツイスト 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 鮭のタルタル黄金焼き じゃがいものコーンクリーム煮☆ みそ汁（もやし 人参） 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏肉とさつま芋と栗の煮物 キャベツとツナの煮物 ほうれん草と杓のゴマ和え 洋梨缶詰</p> <p>1食当り - 1459kcal</p>	<p>●朝食 粥 まぐろフレーク かっぱ漬け ほうれん草ごま和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 肉じゃが ゴマ豆腐あんかけ ごぼうサラダ 奈良漬</p> <p>●夕食 ごはん ちらし寿司（高野 あなご） ぜんまい煮 すまし汁（豆腐えのき） パイナップル</p> <p>1食当り - 1338kcal</p>	<p>●朝食 おいものクリームパン 牛乳 ヤクルトライト 蓮根サラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん カレイのレモンバター焼き 春菊と焼きしめじのお浸し☆ みそ汁（長芋） いちごヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 豚の角煮 白菜しらすおかか和え ごぼうのみそ金平 きざみたくあん</p> <p>1食当り - 1525kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 なす漬 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ ゆず風味大根サラダ☆ 南瓜のチーズ焼 べったら漬け</p> <p>●夕食 ごはん おでん もやし中華和え みそ汁（菊菜うすあげ） みかん</p> <p>1食当り - 1322kcal</p>	<p>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 豆ごはん 鯖のみぞれ煮 マカロニ卵サラダ☆ 赤出し汁 洋梨と桃</p> <p>●夕食 ごはん ナスの重ね焼き トマトとワカメの酢の物 切干大根と平天の煮物 白菜漬</p> <p>1食当り - 1361kcal</p>
<p>●朝食 豆乳クリームパン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 ごはん ハヤシライス グリーンサラダ りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 春キャベツのホイコーロー インゲンとササミのゴマ和え すまし汁（卵豆腐） キュウリ漬</p> <p>1食当り - 1374kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 鶏ごぼう炒め☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん アジ南蛮漬け ふきと筍のきんぴら☆ キャベツのみそ汁 マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん レモンチキン照り焼き スパゲティ和風サラダ チンゲン菜と海老の塩炒め かっぱ漬け</p> <p>1食当り - 1267kcal</p>	<p>●朝食 カスタードリング 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 海老マヨ なすの田舎煮☆ 三度豆のゴマみそ和え 杏仁豆腐（モモぶどう）</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉とこんにゃくの土手煮 ほうれん草とツナのサラダ みそ汁（じゃがいも）</p> <p>1食当り - 1597kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 みぶな漬 オクラのごま和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 焼肉 さつま芋のレモン煮☆ みそ汁（わかめ しめじ） さくら漬け</p> <p>●夕食 ごはん 鱈の柚子こしょう照り焼き 長芋のたらこ和え 大豆煮豆 白桃とみかん</p> <p>1食当り - 1259kcal</p>	<p>●朝食 マロンファンシー 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん じゃが芋と竹輪のかき揚げ 天つゆ ささみきゅうりの中華風酢の物 彩り野菜のしょうゆ仕立て☆ 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん 魚の味噌漬け ゆずなます みそ汁（そうめん）</p> <p>1食当り - 1414kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 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 たらのムニエルわさびソース 小松菜の煮浸し☆ みそ汁（白オ 厚揚げ） きざみたくあん</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉唐揚げさつま芋甘酢あん ふろふき大根 菜の花辛子和え 桃のヨーグルト</p> <p>1食当り - 1213kcal</p>	<p>●朝食 ココ旨クリームパン 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん チンジャオロース 中華ポテト みそ汁（大根 ねぎ とうふ） フルーツポンチ（ゼリー）</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉の柳川煮 ブロッコリーチーズサラダ 中華もやし炒め べったら漬け</p> <p>1食当り - 1561kcal</p>
<p>●朝食 北海道バターフラワー 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 きつねうどん 牛肉とれんこんの旨煮 マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚（ほっけ） さつま芋金平 白菜酢の物 キュウリ漬</p> <p>1食当り - 1181kcal</p>	<p>●朝食 粥 きざみたくあん のり佃煮 ごぼうの鶏そぼろ和え☆</p> <p>●昼食 ごはん カレイの煮付け 春菊と焼きしめじのお浸し☆ みそ汁（豆苗しいたけ） さくら漬け</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉の生姜煮 ほうれん草と杓のゴマ和え なすの肉みそかけ フルーツヨーグルト（バナナ）</p> <p>1食当り - 1265kcal</p>					