

月間献立表

2023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	2	3	4
			●朝食 あずき粥 梅干 ちりめん山椒 十品目のうま煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 白身魚のムニエル梅バターソース 豆腐サラダ かぶのスープ ブルーベリーヨーグルト ●夕食 ごはん 肉豆腐 酢物（きゅうり しらす） 里芋のおかか煮 つぼ漬 ●3時 ミルクティー（パック） E1kcal - 1385kcal 食塩 7.1g	●朝食 ちーずもっちー 牛乳 ヤクルトライト ミニオムレツ ●昼食 ごはん 海老と茄子の揚げ浸し 鶏とほうれん草の香味醤油和え しらたきのタラコ炒め みかん ●夕食 ごはん 甘辛だれのチキンソテー 水菜サラダ みそ汁（さつま芋 ねぎ） ●3時 マルチビタミン入りレモネード E1kcal - 1434kcal 食塩 6.9g	●朝食 粥 のり佃煮 みぶな漬 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト ●昼食 ちらし寿司（高野 あなご） 菜の花とサーモンのわさび和え 潮汁（あさり、花麴） 桃のカルピスゼリー ●夕食 ごはん 和風おろしハンバーグ 春キャベツの粒マスタード和え 小松菜の塩こうじ炒め なす漬 ●3時 ひなまつりゼリー E1kcal - 1325kcal 食塩 8.5g	●朝食 チョコカスター 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き ほうれん草胡麻和え 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（長芋） ●3時 マミー E1kcal - 1424kcal 食塩 6.4g
5	6	7	8	9	10	11
●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 ●昼食 みそ煮込みうどん かぼちゃと昆布の煮物 洋梨と桃 ●夕食 ごはん 煮魚（鯖） 浸し（ほうれん草 なめたけ） さつま芋レモン煮 かっぱ漬け ●3時 カスタードプリン E1kcal - 1263kcal 食塩 6.0g	●朝食 粥 梅干 白菜松前漬 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鱈のムニエル（マスタード） アスパラのごまドレッシング和え 豚汁 キウイ ●夕食 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 里芋とインゲンのごまみそ煮 酢物（きゅうり 若布 トマト） 野沢な漬 ●3時 りんごジュース E1kcal - 1339kcal 食塩 7.5g	●朝食 ホワイتمilk 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆ ●昼食 鮭ちらし 鶏しんじょうの煮物 みそ汁（わかめ しめじ） 白桃とみかん ●夕食 ごはん 焼魚（ほっけ） 浸し（ゆず風味） 平天といんげんの卵とじ きざみ高菜 ●3時 コーヒー牛乳（パック） E1kcal - 1446kcal 食塩 7.2g	●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 チョレギサラダ 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 ほうれん草のベーコン炒め キャベツとささ身のごまドレ和え はっさく ●3時 はちみつレモン E1kcal - 1521kcal 食塩 9.3g	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト トマトチキンビーンズ☆ ●昼食 ごはん メンチカツ 五目きんぴら はるさめスープ フルーツポンチカルピス ●夕食 ごはん 鱈の照り焼き さつま芋ごま和え 厚揚げの卵とじ みぶな漬 ●3時 ふんわりみたらしムース E1kcal - 1557kcal 食塩 7.5g	●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 ほうれん草ごま和え☆ 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 菜の花の辛子酢醤油和え ふろふき大根 パイナップルシナモン ●夕食 ごはん チキンチャップ キュウリとはんぺんのサラダ みそ汁（絹揚げ ぎょう） ●3時 カルピスウォーター E1kcal - 1334kcal 食塩 6.7g	●朝食 りんりんりんご 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん ひじきさつま揚げ ブロックと里芋の和風サラダ みそ汁（キャベツ ねぎ） 芝漬け ●夕食 ごはん マーボー豆腐 浸し（なす焼き豚） 大根の利久煮 もも缶 ●3時 マミー E1kcal - 1537kcal 食塩 7.6g
12	13	14	15	16	17	18
●朝食 鳴門金時あんぱん（廃） 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 カレーライス 福神漬 オクラと湯葉のお浸し りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん 煮魚（赤魚） きゅうりのうま味和え すまし汁（卵豆腐） ●3時 いちごプリン E1kcal - 1480kcal 食塩 7.0g	●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け 木の実和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん えびと鱈のチリソース オクラとなめ茸の和え物 切干大根とこんにゃく煮 洋なしと黄桃 ●夕食 ごはん すき焼き風煮 小松菜のかにあんかけ ほうれんそうと卵のみそ汁 ●3時 りんごジュース E1kcal - 1352kcal 食塩 8.3g	●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） 鶏のつくね柚子風味あん のり塩フライドポテト ブロッコリーの洋風白和え 煮豆（金時豆） ホワイテチョコゼリー ●夕食 ごはん ぶり辛煮魚 浸しサラダ ひじきと平天の煮物 さくら漬け ●3時 グリーンティ E1kcal - 1720kcal 食塩 7.0g	●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 かぼちゃ金平 ほうれんそうの胡麻和え 野沢な漬 ●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ柚子風味 インゲンとベーコンのソテー けんちん汁（絹揚げ） フルーツポンチ ●3時 コーヒー牛乳（パック） E1kcal - 1371kcal 食塩 7.0g	●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 牛丼 小松菜と平天の炒り煮 赤出し汁 りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん 白身魚のまろやかみそ漬け焼 ぜんまい煮 オクラのごま和え かっぱ漬け ●3時 ミルクティー（パック） E1kcal - 1520kcal 食塩 8.7g	●朝食 粥 のり佃煮 たくあん ひじき煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 焼魚（鮭 大根卸） 菜の花浸し 大徳寺なます かぼちゃ卵とじ さくら漬け ●夕食 ごはん ローストチキン 五目煮（干切） 野菜スープ 洋なしと黄桃 ●3時 マドレーヌ E1kcal - 1379kcal 食塩 6.6g	●朝食 スクエアみるく（廃） 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 牛肉コロッケ 菜の花浸し 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 干切大根煮付 みそ汁（もやしわかめ） みかん（缶詰） ●3時 マミー E1kcal - 1444kcal 食塩 6.6g

月間献立表

2023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 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5
●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 ●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） ●夕食 ごはん 豚肉の卵とじ（たまねぎ 人参） サラダ（コーン シーフーン） さつま芋煮 みぶな漬 ●3時 カスタードプリン 11kcal 食塩 7.5g	●朝食 粥 梅干 さくら漬け うの花☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 酢豚 春雨サラダ 煮浸し（しろ菜 平天） なす漬 ●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 ●3時 りんごジュース 1397kcal 食塩 8.9g	●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん 鮭のタルタル黄金焼き 大根とみかんのなます みそ汁（もやし 人参） 野沢な漬 ●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 ほうれん草とツナのゴマ和え 洋梨缶詰 ●3時 チョコカステラ 1566kcal 食塩 6.6g	●朝食 粥 のり佃煮 かつば漬け インゲンごま和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 肉じゃが ゴマ豆腐あんかけ 大根と春菊の中華サラダ 奈良漬 ●夕食 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 ●3時 グリーンティ 1331kcal 食塩 10.6g	●朝食 おいものクリームパン 牛乳 ヤクルトライト ツナサラダ☆ ●昼食 ごはん カレイのレモンバター焼き ほうれんそうの胡麻和え みそ汁（長芋） いちごヨーグルト ●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 ●3時 ビタミンゼリー オレンジ 1615kcal 食塩 7.9g	●朝食 粥 梅干 なす漬 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ キャベツとささみのサラダ 南瓜のチーズ焼 べつたら漬け ●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 ●3時 ココア 1427kcal 食塩 9.4g	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 豆ごはん 鯖のみぞれ煮 マカロニサラダ 赤出し汁 はっさく ●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 ●3時 マミー 1410kcal 食塩 6.9g
2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	
●朝食 カフェオレクリームパン（廃） 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●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 ●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 ●3時 カスタードプリン 1442kcal 食塩 7.0g	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 ずいきの煮物☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん アジ南蛮漬け 若竹煮 キャベツのみそ汁 マンゴー ●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 かつば漬け ●3時 りんごジュース 1284kcal 食塩 9.1g	●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☆ ●昼食 ごはん 海老マヨ なすと豚肉の煮物 三度豆のゴマみそ和え 杏仁豆腐（モモぶどう） ●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） ●3時 コーヒーストック（パック） 1717kcal 食塩 8.2g	●朝食 粥 梅干 みぶな漬 オクラのごま和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 焼肉 浅漬サラダ みそ汁（わかめ しめじ） さくら漬け ●夕食 ごはん 鰯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 ●3時 フルーツオーレ 1319kcal 食塩 8.1g	●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☆ ●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 キャベツとあさりのバター煮 夏みかん ●夕食 ごはん 魚の味噌漬け ゆずなます みそ汁（そうめん） ●3時 ミルクティー（パック） 1452kcal 食塩 8.1g	●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 ●昼食 ごはん たらのムニエルわさびソース ほうれん草とベーコンの炒め物 みそ汁（白オ 厚揚げ） たくあん ●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 ●3時 花の風（水まんじゅう） 1267kcal 食塩 8.4g	