

月間献立表

2025年04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	5
		●朝食 あずき粥 キューリ漬 のり佃煮 じゃがいものコーンクリーム煮☆ ヤクルトライト ●昼食 桜ずし 春先筑前煮（ミニ） すまし汁（しめじ ねぎ） フルーツポンチ ●夕食 ごはん アジの梅とろろかけ チンゲン菜の中華和え じゃが芋の明太子焼き べったら漬け ●3時 ふんわりきなこムース Iエネルギー - 1252kcal	●朝食 粥 みぶな漬 のり佃煮 ほうれん草の白和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 揚げ里芋と鶏肉のおろし煮 ごぼうサラダ みそ汁（庄内麩） 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 鯖みそ煮 きゅうりと車麩の酢の物 切干大根と平天の煮物 きざみ高菜 ●3時 ミルクティー（パック） Iエネルギー - 1370kcal	●朝食 ホワイトミルク 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆ ●昼食 ごはん 鯖の西京漬け焼き 根菜と大豆のトマト煮☆ キャベツ煮浸し 奈良漬 ●夕食 ごはん 煮込みハンバーグ 豚肉と糸こんの味噌和え すまし汁（花麩） 杏仁豆腐（モモぶどう） ●3時 マルチビタミン入りレモネード Iエネルギー - 1661kcal	●朝食 粥 梅干 かつば漬け 千切大根煮☆ ヤクルトライト ●昼食 まめごはん 鯖の照り焼き 高野豆腐の寄せ煮☆ モズクの和え物 野沢な漬 ●夕食 ごはん プルコギ風 ごま豆腐 きのこ玉子スープ パイナップル ●3時 練きり Iエネルギー - 1295kcal	●朝食 くるくるあまおう苺 ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 鶏のねぎ塩レモン焼き 紅あずまさつま芋サラダ きんぴらごぼう シナモンりんご ●夕食 ごはん ふくさ卵（穴子） ほうれん草の土佐和え みそ汁（豆腐 ねぎ） ●3時 フルーツオーレ Iエネルギー - 1568kcal
6	7	8	9	10	11	12
●朝食 シュガーバターコップ 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 サラダスパゲティ はっさく ●夕食 ごはん 煮魚（太刀魚） 小松菜のぬた みそ汁（大根 ねぎ えのき） ●3時 カルピスウォーター Iエネルギー - 1579kcal	●朝食 粥 白菜漬 のり佃煮 十品目のうま煮☆ ●昼食 ごはん さわらの照焼 菜の花おひたし☆ 根菜汁 紀ノ川 ●夕食 ごはん 鶏のチリソース 春雨酢物 れんこんすり身蒸し ブルーベリーヨーグルト ●3時 りんごジュース Iエネルギー - 1407kcal	●朝食 豆乳クリームパン 牛乳 ヤクルトライト スパゲティサラダ☆ ●昼食 ごはん チキンソテー ピーチソース さつまいも甘露煮☆ チンゲン菜のクリーム煮 べったら漬け ●夕食 ごはん 魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーのゴマ和え すまし汁（そうめん みつば） キウイ ●3時 ぶどうジュース Iエネルギー - 1495kcal	●朝食 粥 かつば漬け のり佃煮 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鯖のみぞれ煮 ごぼうと蓮根のきんぴら☆ すまし汁（厚焼きかまぼこ） フルーツポンチ ●夕食 ごはん 肉団子揚げ浸し アスパラ梅肉和え エリンギ帆立醤油炒め 春キャベツ漬 ●3時 グリーンティ Iエネルギー - 1281kcal	●朝食 チョコカスター 牛乳 ヤクルトライト トマトチキンビーンズ☆ ●昼食 ごはん 鯛の香草チーズ焼き ほうれん草ソテー☆ タラモサラダ みかん ●夕食 ごはん 八宝菜 オクラとトマトの中華和え みそ汁（豆腐 ねぎ） ●3時 安納芋のムース Iエネルギー - 1441kcal	●朝食 粥 きざみ高菜 のり佃煮 ひじき煮☆ ヤクルトライト ●昼食 桜と菜の花のごはん 春のかき揚げ 天つゆ 春雨サラダ☆ ピーマンごま和え 柚大根漬 ●夕食 ごはん 煮魚（さつまいも） 高野の五目煮 みそ汁（平天） りんごシロップ煮 ●3時 マロンクリームワッフル Iエネルギー - 1306kcal	●朝食 抹茶リング 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 牛肉と庄内麩の玉子とし 浸し（白菜 かにかま） みそ汁（絹揚 ごぼう） 野沢な漬 ●夕食 ごはん たらの塩昆布蒸し 菜の花の酢みそ和え さつま芋レモン煮 もも缶 ●3時 フルーツオーレ Iエネルギー - 1598kcal
13	14	15	16	17	18	19
●朝食 くるくるバターデニッシュ 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 ひじきの和風ピラフ ワントンスープ りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん 焼肉 三度豆のゴマ和え 煮浸し（小松菜 厚揚げ） みぶな漬 ●3時 はちみつレモン Iエネルギー - 1403kcal	●朝食 粥 紀ノ川 まぐろフレーク なすの揚げ煮☆ ●昼食 ごはん 鶏のみそ風味生姜焼き 若竹煮（がんも） ほうれん草ごま和え☆ マンゴー ●夕食 ごはん カレイのバターボン酢 切干大根と菜の花の和え物 すまし汁（てまり麩） ●3時 りんごジュース Iエネルギー - 1233kcal	●朝食 あんぱんだより（桜） 牛乳 ヤクルトライト ごぼうサラダ☆ ●昼食 赤飯（うるち米入り） 油淋鶏 サーモンと野菜のキッシュ 煮豆（金時豆） 人参とアボガドのサラダ 夏みかんゼリー ●夕食 ごはん 白身魚のムニエル 水菜と豚肉のゆずサラダ 具たくさんスープ ●3時 ふんわりみたらしムース Iエネルギー - 1729kcal	●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 筑前煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 筍飯 鯖の西京漬け焼き カリフラワーのマリネ☆ ミニ野菜炒め さくら漬け ●夕食 ごはん じゃが芋と豚のガーリック炒め 桜海老とほうれん草の浸し みそ汁（麩 ワカメ） フルーツポンチカルピス ●3時 はちみつレモン Iエネルギー - 1474kcal	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆ ●昼食 ごはん 太刀魚の薬味しょうゆ漬け オクラと山芋のねばねばサラダ☆ あさりのみそ汁 かつば漬け ●夕食 ごはん すき焼き風煮 酢物（きゅうり 若布） ブロッコリーのチーズ焼き 白桃とみかん ●3時 ミルクティー（パック） Iエネルギー - 1422kcal	●朝食 粥 芝漬け 梅干 ほうれん草ごま和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 和風ひじきハンバーグ さつま芋と豆のハニーマスタード和え すまし汁（とろろ昆布） 奈良漬 ●夕食 わかめご飯 赤魚の酒蒸し わさびしょうゆ和え 厚揚げのそぼろ煮 洋梨とぶどう ●3時 練きり Iエネルギー - 1286kcal	●朝食 レモンフラワー 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 魚の味噌漬け焼き ひじきサラダ☆ キャベツと厚焼かまぼこの煮物 パイナップル ●夕食 ごはん 鶏の唐揚げ南蛮漬け スナッペンどうのツナサラダ みそ汁（もやし 人参） ●3時 フルーツオーレ Iエネルギー - 1603kcal

月間献立表

2025年04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
2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6
●朝食 レーズンペストリー 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 中華丼 大学芋 もも ●夕食 ごはん 鮭のバターしょうゆムニエル カテージチーズ和えﾌﾞﾛｯｺﾘｰ みそ汁（南瓜 揚げ） ●3時 カルピスウォーター Eﾎﾟﾂｷ - 1501kcal	●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 千切大根煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん アスパラと牛肉のﾓｲｽﾀｰｿｰｽ さつまいもの白和え☆ はるさめスープ 奈良漬 ●夕食 ごはん 石垣豆腐（あなご） 水菜サラダ ふきと筍のきんぴら みかん ●3時 りんごジュース Eﾎﾟﾂｷ - 1271kcal	●朝食 クリームパン 牛乳 蓮根サラダ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 牛肉コロッケ 高野豆腐の寄せ煮☆ すまし汁（はんぺん） フルーツポンチカルピス ●夕食 ごはん 海老と空豆の中華炒め 切干大根と青菜の和え物 きのこのうま煮 きざみ高菜 ●3時 ココア Eﾎﾟﾂｷ - 1588kcal	●朝食 粥 のり佃煮 小松菜のおひたし☆ 紀ノ川 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鯛のおろし煮 春雨サラダ☆ 里芋の黒ごま煮 きざみたくあん ●夕食 ごはん ハンバーグオニオンソース かぼちゃとｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞのサラダ レタスと卵のスープ 洋梨と桃 ●3時 レモンティー Eﾎﾟﾂｷ - 1355kcal	●朝食 おいもちゃん 牛乳 スパゲティサラダ☆ ヤクルトライト ●昼食 親子丼 オクラのごま和え☆ 赤出し汁 フルーツヨーグルト（ ●夕食 ごはん 魚フライ ポテトサラダ（たまねぎ） 大豆のトマト煮 べったら漬け ●3時 抹茶水ようかん Eﾎﾟﾂｷ - 1862kcal	●朝食 粥 のり佃煮 みぶな漬 ふきと湯葉の含め煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん きのこのグラタン キャベツのマスタードマリネ さつま揚げ入り切り昆布☆ 白桃とみかん ●夕食 ごはん アジの胡麻みりん焼き 胡瓜と錦糸卵の和え物 豚汁 ●3時 バームクーヘン Eﾎﾟﾂｷ - 1294kcal	●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 さわらの生姜煮 ほうれん草ソテー☆ みそ汁（じゃがいも） さくら漬け ●夕食 ごはん マーボー豆腐 中華風酢物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺｰﾝｸﾘｰﾑ焼き 洋梨とぶどう ●3時 フルーツオーレ Eﾎﾟﾂｷ - 1579kcal
2 7	2 8	2 9	3 0			
●朝食 りんりんりんご 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 チンゲン菜のスープ 杏仁豆腐（モモみかん） ●夕食 ごはん ふくさ玉子 長芋もずく 鶏肝しぐれ煮 みぶな漬 ●3時 はちみつレモン Eﾎﾟﾂｷ - 1427kcal	●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 六種野菜の田舎煮 ●昼食 ごはん 春キャベツのﾎｲｺｰﾛｰ オクラのごま和え☆ 中華コーンスープ バナナヨーグルト ●夕食 ごはん 鮭のソテーきのこあんかけ 豆腐サラダ じゃがいもとししとうの甘辛煮 きざみたくあん ●3時 りんごジュース Eﾎﾟﾂｷ - 1274kcal	●朝食 くるくるあまおう苺 牛乳 かぼちゃサラダ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 白身魚の木の芽みそ焼き ほうれん草の白和え☆ すまし汁（卵豆腐） マンゴー ●夕食 ごはん 豚肉と茹で野菜のゴマだれ さつま芋と昆布の煮物 なす田楽 べったら漬け ●3時 コーヒー牛乳（パック） Eﾎﾟﾂｷ - 1477kcal	●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 さつま芋のレモン煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 牛肉とれんこんの旨煮 紅白なます☆ みそ汁（小松菜） 白菜漬 ●夕食 ごはん 海老フライ ポテトサラダ（たまねぎ） チーズオムレツ（ﾀﾞｲﾔﾁｰｽﾞ） みかん ●3時 アップルティー Eﾎﾟﾂｷ - 1503kcal			