

月間献立表

2025年07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 のり佃煮 春キャベツ漬 粉豆腐の炒り煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏肉レモンバターソテー 春菊と湯葉の煮浸し☆ 具たくさんみそ汁 マンゴー ●夕食 ごはん 焼魚（鯖） わかめとなすのポン酢和え 青梗菜のクリームコーン煮 きざみたくあん ●3時 ミルクティー（パック） 1杯分 - 1266kcal	●朝食 粥 キューリ漬 のり佃煮 十品目のうま煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイの煮付け ほうれん草ソテー☆ かき玉スープ さくら漬け ●夕食 ごはん ブルコギ風 春雨サラダ 海老とブロッコリーの卵炒め キウイ ●3時 マドレーヌ 1杯分 - 1482kcal	●朝食 コーヒークリームのパン 牛乳 ヤクルトライト ごぼうサラダ ●昼食 ごはん チキンラタトゥイユ すまし汁（豆腐えのき） 高野とえびの玉子とじ☆ りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん たら幽庵焼き（三度豆） ほうれん草と炒りゴマ和え じゃが芋の明太子焼き つぼ漬 ●3時 ビタミンゼリー オレンジ 1杯分 - 1548kcal	●朝食 粥 のり佃煮 鶏ごぼう炒め☆ 芝漬け ヤクルトライト ●昼食 ごはん 八宝菜 さつまいも甘露煮☆ ささみきゅうりの中華和え もも ●夕食 ごはん ふくさ卵（穴子） 小松菜ベーコンの炒め物 みそ汁（大根） ●3時 コーヒーストック 1杯分 - 1355kcal	●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん かき揚げ（海老） 天つゆ ほうれん草の白和え☆ キャベツとあさりのバター煮 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 牛肉と野菜の甘酢炒め オクラと湯葉のお浸し みそ汁（もやし 人参） ●3時 フルーツオーレ 1杯分 - 1483kcal
6	7	8	9	10	11	12
●朝食 りんりんりんご 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 親子丼（カニカマ） 大豆のトマト煮 黄桃と洋ナシ ●夕食 ごはん 春巻き オクラの中華和え はるさめスープ ●3時 カルピスウォーター 1杯分 - 1215kcal	●朝食 粥 たくあん のり佃煮 小松菜のおひたし☆ ●昼食 そうめん えび天ぷら 天つゆ 冬瓜のカニあなかけ☆ お星さまゼリー ●夕食 ごはん 焼魚（鮭） しめじと春菊のお浸し 南瓜のカレー炒め みそ汁（キャベツ厚揚げ） ●3時 りんごジュース 1杯分 - 1387kcal	●朝食 黒糖みるく 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 太刀魚の薬味しょうゆ漬け 六種野菜の田舎煮 みそ汁（庄内麩） 紀ノ川 ●夕食 ごはん ヤンニョムチキン ブロッコリー海老のガーリック炒 小松菜とツナのサラダ ぶどう入りフルーツポンチ ●3時 涼花（練きり） 1杯分 - 1576kcal	●朝食 粥 みぶな漬 のり佃煮 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豚肉味噌生姜焼き ほうれん草の白和え☆ すまし汁（厚焼きかまぼこ） ミルクゼリー（イチゴソース） ●夕食 ごはん たらのムニエルわさびソース かぼちゃとクリームチーズのサラダ なすとピーマンの甘味噌炒め 白菜漬 ●3時 グリーンティ 1杯分 - 1508kcal	●朝食 スクランブルエッグパン 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆ ●昼食 ごはん 鶏つくねの梅みそたれ オクラのごま和え☆ きのこゆず風味炒め 奈良漬 ●夕食 ごはん あじの南蛮漬け ごま豆腐 ほっこり根菜汁 フルーツヨーグルト（バナナ） ●3時 はちみつレモン 1杯分 - 1537kcal	●朝食 粥 梅干 きざみ高菜 ふきと湯葉の含め煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 白身魚のアクアパッツァ風 春雨サラダ☆ すまし汁（はんぺん） みぶな漬 ●夕食 ごはん 豚ひき肉の青じそハンバーグ たらもサラダ チンゲン菜の中華和え フルーツポンチカルピス ●3時 チョコレートムース 1杯分 - 1350kcal	●朝食 コーヒークリームサンド ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 魚の味噌漬け焼き ゆず風味大根サラダ☆ ピーマンときこの甘辛煮 シナモンりんご ●夕食 ごはん 牛肉柳川煮 三度豆と人参のゴマ和え みそ汁（豆腐 揚げ） ●3時 フルーツオーレ 1杯分 - 1699kcal
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 きつねうどん なすと豚肉の煮物 もも ●夕食 ごはん カレイのバターポン酢 浸し（青菜） みそ汁（麩 ワカメ） ●3時 はちみつレモン 1杯分 - 1245kcal	●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 なすの田舎煮☆ ●昼食 ごはん さばの香味焼 ほうれん草ソテー☆ 高野の五目煮 キューリ漬 ●夕食 ごはん 肉じゃが 酢物（胡瓜 かに） みそ汁（絹揚げ ごぼう） 洋梨とぶどう ●3時 りんごジュース 1杯分 - 1231kcal	●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 赤飯（うるち米入り） ハムエッグカツ 夏野菜ソテー トマトのマリネ 金時豆 手作りコーヒーズリー ●夕食 ごはん 鯖の照り焼き ひじきの五目煮 すまし汁（とろろ昆布） ●3時 ぶどうのゼリーシ 1杯分 - 1571kcal	●朝食 粥 たくあん のり佃煮 ソフラキンピラごぼう ヤクルトライト ●昼食 五穀米ごはん 鶏肉ハニーマスタード マカロニサラダ☆ なすびの肉そぼろかけ さくら漬け ●夕食 ごはん 赤魚の野菜蒸し わさびしょうゆ和え 豚汁 マンゴー ●3時 ペアクリームワッフル 1杯分 - 1433kcal	●朝食 なつかし～あんぱん 牛乳 ヤクルトライト 里芋たらこサラダ☆ ●昼食 ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き 豆腐とほうれん草の玉子とじ☆ 野菜のスープ キウイ ●夕食 ごはん 豚肉となすのケチャップ炒め 三度豆ピーナツ和え ブロッコリーのチーズ焼き 白菜漬 ●3時 コーヒーストック 1杯分 - 1608kcal	●朝食 粥 梅干 べつたら漬け ごぼうの鶏そぼろ和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん かき揚げ風さつま揚げ オクラと山芋のねばねばサラダ☆ エリンギ帆立醤油炒め ぶどう入りフルーツポンチ ●夕食 ごはん すき焼き風煮 菊菜とはんぺんの和え物 ほうれんそうと卵のみそ汁 ●3時 レモンティー 1杯分 - 1200kcal	●朝食 マロン 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん うなぎのかば焼き きゅうりの塩昆布和え 冬瓜のそぼろ煮 練きり ●夕食 ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 オクラのたらこ和え みそ汁（豆苗しいたけ） ●3時 フルーツオーレ 1杯分 - 1368kcal

月間献立表

2025年07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 クリームパン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 エビピラフ 千切りこぶと野菜の炒め煮 マンゴー ●夕食 ごはん 魚の照り焼き さつま芋サラダ わかめスープ ●3時 カルピスウォーター E1kcal - 1269kcal	●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 ほうれん草の白和え☆ ●昼食 ごはん 鶏天（磯辺） 里芋のそぼろ煮☆ 赤出し汁 みかん ●夕食 ごはん カレイの梅だれ きのこの土佐和え 豚肉とじゃが芋ピーマン炒め物 みぶな漬 ●3時 りんごジュース E1kcal - 1342kcal	●朝食 あんぱんだより（緑茶） 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん とんてき 春雨サラダ☆ 枝豆と車麩の卵とじ サングリア風デザート ●夕食 ごはん 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの梅肉和え すまし汁（そうめん みつば） ●3時 たいまんじゅう（クリーム） E1kcal - 1555kcal	●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 白身魚の甘辛煮 さつま芋レモン煮 みそ汁（豆腐 ねぎ） 芝漬 ●夕食 ごはん 焼肉ナムル 冷奴 煮浸し（きゃべつ 平天） きざみ高菜 ●3時 レモンティー E1kcal - 1295kcal	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆ ●昼食 ごはん 鯖のみぞれかけ チンゲン菜の煮浸し☆ きんぴらレンコン キュウリ漬 ●夕食 ごはん 牛肉と庄内麩の玉子とじ 辛子和え（水菜） みそ汁（平天） 洋梨とぶどう ●3時 くろみつプリン E1kcal - 1486kcal	●朝食 粥 芝漬け 梅干 さつま揚げ入り切り昆布☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豆腐入りえびチリソース ☆小松菜の卵とじ ワントンスープ みかんマンゴーパイン ●夕食 ごはん 鶏のねぎ塩レモン焼き トマトの和風サラダ 千切大根煮付 なす漬 ●3時 ぶどうジュース E1kcal - 1301kcal	●朝食 チョコカスター 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん シューマイハンバーグ なすの揚げ煮☆ 豆苗とじゃが芋のザーサイ炒め べったら漬け ●夕食 鮭のちらし寿司 小松菜なめ茸和え みそ汁（もやし 人参） もも ●3時 フルーツオーレ E1kcal - 1299kcal
2 7	2 8	2 9	3 0	3 1		
●朝食 おいものクリームパン 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 かぼちゃのサラダ フルーツヨーグルト ●夕食 ごはん 鶏肉の酢豚風 オクラとトマトの中華和え 煮浸し（なす） 奈良漬 ●3時 はちみつレモン E1kcal - 1628kcal	●朝食 粥 のり佃煮 みぶな漬 ふきと湯葉の含め煮☆ ●昼食 ごはん タラの金山寺みそ焼き 蓮根サラダ☆ すまし汁（てまり麩） いちごヨーグルト ●夕食 ごはん 豚の角煮 胡瓜のごま酢和え ピーマンと竹輪のきんぴら 柚大根漬 ●3時 りんごジュース E1kcal - 1273kcal	●朝食 季節のジャムパン（白桃） 牛乳 トマトチキンビーンズ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏唐揚げのおろし煮 菜の花おひたし☆ 糸こんにゃくのたらこ炒め 抹茶ようかん ●夕食 ごはん 友禅豆腐 （真）ひじき煮 みそ汁（キャベツベーコン） ●3時 バウムクーヘン E1kcal - 1432kcal	●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬け 小松菜のおひたし☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイのゴマ風味蒸し 大根のそぼろあんかけ☆ みそ汁（豆腐 ねぎ） シナモンりんご ●夕食 ごはん ハンバーグオニオンソース パプリカとササミのマリネ かぼちゃとなすのトマト煮 キュウリ漬 ●3時 ふんわりきなこムース E1kcal - 1346kcal	●朝食 塩バニラ 牛乳 ごぼうサラダ☆ ヤクルトライト ●昼食 クファージュシー 白身魚の香草焼き 紅あずまさつま芋サラダ ゴーヤチャンプル（小鮓） パイナップル ●夕食 ごはん 冬瓜と牛ごぼうの甘辛煮 チンゲン菜ごま風味和え ミニそうめん ●3時 ビタミンゼリー オレンジ E1kcal - 1682kcal		