

月間献立表

2024年08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
				●朝食 あずき粥 のり佃煮 ちりめん山椒 木の実和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん とうもろこしと海老のかき揚げ 天つゆ オクラと湯葉のお浸し 煮物(冬瓜 穴子) 野沢な漬 ●夕食 ごはん チンジャオロース 大根とワカメのサラダ カニ入りかき玉スープ マンゴー ●3時 ビタミンゼリー	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 きんぴらごぼう 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 紅あずまさま芋サラダ ゴーヤチャンプル 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 ココア	●朝食 レモンフラワー 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 和風オムレツ 紅白なます かぼちゃのコンソメスープ 芝漬 ●夕食 ごはん アジの梅とろろかけ ほうれん草舞茸おかか和え ぜんまい炒め煮 夏みかん ●3時 フルーツオーレ
4	5	6	7	8	9	10
●朝食 ちーずもっちゃん 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 ワンタンスープ きざみたくあん ●夕食 ごはん ピリ辛煮魚 もろぎゅう 冷奴(冷あなかけ) みかん ●3時 カルピスウォーター	●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 十品目のうま煮 ●昼食 ごはん 枝豆入り和風ハンバーグ ポテトサラダ ミルクスープ シナモンりんご ●夕食 ごはん 鯖のみりん焼き 酢みそ和え ゴーヤの炒め煮 なす漬 ●3時 りんごジュース	●朝食 メープルワッサン 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 穴子の天がら 天つゆ ごま豆腐 春菊とゆばの煮浸し つぼ漬 ●夕食 ごはん ゆで豚の梅だれ ピーマンのじゃこおかか みそ汁(大根 ねぎ えのき) パイナップル ●3時 朝顔(ねりきり)	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 高野とえびの玉子とじ ヤクルトライト ●昼食 ごはん アジのみぞれ煮 大根酢の物 もずくスープ 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 麻婆なす ナムル さつま芋の甘露煮 べったら漬 ●3時 コーヒー牛乳	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 マカロニサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏肉のさっぱり照り焼き なすの田舎煮 みそ汁(南瓜 揚げ) 奈良漬 ●夕食 ごはん 海老フライ 豆腐サラダ パプリカのソテー フルーツポンチ ●3時 グリーンティ	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 車ふの牛肉煮 小松菜のおひたし 金平大豆 キュウリ漬 ●夕食 ごはん 鮭のマスタードマヨ焼き 水菜のごま和え かき玉スープ ブルーベリーヨーグルト ●3時 かぼちゃプリン	●朝食 黒糖みるく 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん とんべい焼き ゆず風味大根サラダ 野菜炒め(キャベツ) 野沢な漬 ●夕食 ごはん ビーフカレー 洋梨缶詰 夏祭り
11	12	13	14	15	16	17
●朝食 バターフラワー 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 レタスと肉団子のスープ マンゴー ●夕食 ごはん 塩さば 三度豆のゴママヨ和え 煮浸し(青菜) きざみたくあん ●3時 フルーツオーレ	●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬 野菜豆 ●昼食 ごはん かしわの唐揚げ 蓮根サラダ 青菜のソテー なす漬 ●夕食 ごはん 厚焼き卵 なすのずんだ和え すまし汁(絹豆腐) ●3時 りんごジュース	●朝食 抹茶リング 牛乳 かぼちゃサラダ ヤクルトライト ●昼食 冷し中華 ブロッコリーのコーンクリーム焼 フルーツポンチ ●夕食 ごはん お好み焼き 水菜の辛子あえ みそ汁(南瓜 揚げ) ●3時 栗まんじゅう	●朝食 粥 梅干 きざみ高菜 ごぼうの鶏そぼろ和え ヤクルトライト ●昼食 赤飯 白身魚のバジルオイル焼き パプリカとササミのマリネ コーンクリームコロッケ 金時豆 マンゴーミルクプリン ●夕食 ごはん 野菜ミートローフ アスパラくるみチーズ和え コンソメスープ ●3時 レモネード	●朝食 ジャムパン 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイのムニエル 春雨サラダ じゃがいもみそバター煮 夏みかん ●夕食 ちらしずし 夏野菜の香りと和え すまし汁(はんぺん) もも ●3時 桃ゼリー	●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 千切大根煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 豚肉と春雨のぴり辛炒め ほうれん草の白和え みそ汁(ごぼう 里芋) きざみたくあん ●夕食 ごはん サバの揚げ浸し きゅうり酢の物(やわらかイカ) 大豆とじゃこの煮物 フルーツヨーグルト ●3時 野菜ジュースりんごとオレンジ	●朝食 なつかし〜あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 麦ご飯 メバルのとろろかけ煮 オクラのごま和え おから煮 白菜漬 ●夕食 ごはん 豚肉の生姜みそ炒め 白菜のめかぶ和え 玉吸 りんごシロップ煮 ●3時 フルーツオーレ

月間献立表

2024年08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
18	19	20	21	22	23	24
<p>●朝食 カスタードリング 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 梅しそピラフ チンゲン菜ごま風味和え ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉の甘辛炒め 大根の酢の物 すまし汁(ほうれん草)</p> <p>●3時 カルピスウォーター</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 小松菜の煮浸し</p> <p>●昼食 ごはん 鮭のじゃがバター焼き きのこマリネ みそ汁(豚なす) 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 焼き鳥 甘酢和え 長芋の卵とじ みかん</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 季節のジャムパン(白桃) 牛乳 さつま芋と豆のハニーマスタード和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 焼き餃子 カニカマサラダ 中華コーンスープ フルーツ杏仁</p> <p>●夕食 ごはん 魚の塩こうじ焼き チーズ入りお浸し ゴーヤチャンプル キュウリ漬</p> <p>●3時 やわらか水ようかん</p>	<p>●朝食 粥 梅干 まぐろフレーク 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 肉団子のトマト煮 彩り野菜のしょうゆ仕立て 冬瓜のスープ 芝漬</p> <p>●夕食 ごはん えびマカロニグラタン きゅうりとワカメのサラダ 煮浸し(なす) もも</p> <p>●3時 エクレア</p>	<p>●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</p> <p>●昼食 ごはん トンカツ ほうれん草ソテー うすくず汁 パイン&マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん さわらの生姜煮 オクラとモロヘイヤのお浸し さつま芋と人参の煮物 さくら漬</p> <p>●3時 すいかゼリー(すいか割り)</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 刻みタカナ漬 鶏ごぼう炒め ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 西京漬け焼き 浅漬けサラダ 高野豆腐の寄せ煮 アロエヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 冷しゃぶ 大根と貝柱の煮物 みそ汁(厚揚げ オクラ)</p> <p>●3時 コーヒー牛乳</p>	<p>●朝食 あんぱんだより(おいも) 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 肉みそ炒め トマトとしらすのサラダ 豆腐とほうれん草の玉子とじ アセロラポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 海老団子と高野豆腐の煮物 胡瓜のもずく和え ミニうどん(冷)</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>●朝食 カフェラテクリームパン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん ハヤシライス ブロッコリーのサラダ りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 鮭の焼き浸し 鶏肝しぐれ煮 みそ汁(小松菜)</p> <p>●3時 はちみつレモン</p>	<p>●朝食 粥 梅干 ごま昆布 ふきと湯葉の含め煮</p> <p>●昼食 ごはん ローストチキン マカロニ卵サラダ ピーマン炒め煮 キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん カレイのおろしポン酢がけ 磯辺和え 豚肉と里芋のみそ汁 マンゴー</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 くるくるバナナパン 牛乳 キャベツのコンソメ煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん サーモンと野菜のキッシュ 里芋たらこサラダ バターソテー 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め 浸し(なすび) 野菜スープ みかん</p> <p>●3時 マスクットゼリー</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 きんぴらごぼう ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん マグロカツ 和風さつまいもサラダ 根菜汁 フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉と野菜の甘酢炒め なすびの山かけ 冬瓜の煮物 さくら漬</p> <p>●3時 ココアワッフル</p>	<p>●朝食 チョコカスター 牛乳 スクランブルエッグ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鯖みそ煮 揚げ茄子といんげんの生姜あん すまし汁(絹豆腐) もも</p> <p>●夕食 ごはん ふわふわ鶏から 三度豆のゴマ和え カレー風味のラタトゥイユ 刻みタカナ漬</p> <p>●3時 レモンティー</p>	<p>●朝食 粥 梅干 きざみたくあん ひじき煮 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 豚丼(具) ほうれん草ごま和え 赤出し汁 夏みかん</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚(ほっけ) きゅうり酢の物 さつま芋金平 白菜漬</p> <p>●3時 いちごのムース</p>	<p>●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 海老マヨ カリフラワーのマリネ わかめスープ 洋梨と桃</p> <p>●夕食 ごはん 蒸し鶏ネギソースかけ 白菜じゃこ和え 煮物(大根 人参) 芝漬</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p>