

月間献立表

2024年09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	6	7
●朝食 あずき粥 ヤクルトライト のり佃煮 鶏ごぼう炒め☆ ●昼食 ひじきの和風ピラフ ほうれん草とじゃが芋のスープ フルーツポンチ ●夕食 ごはん すき焼き風煮 三度豆人参じゃこ和え 大根の利久煮 白菜漬 ●3時 カルピスウォーター	●朝食 粥 梅干 べったら漬け 小松菜のおひたし☆ ●昼食 ごはん 焼き豚 里芋たらこサラダ☆ みそ汁（さつま芋 ねぎ えのき） 野沢な漬 ●夕食 ごはん 魚の焼き浸し きゅうり酢みそ和え キャベツと黒きくらげの卵炒め バナナヨーグルト ●3時 りんごジュース	●朝食 北海道バターフラワー ヤクルトライト 牛乳 ポテトサラダ☆ ●昼食 ごはん 魚フライタルタルソース ほうれん草の白和え☆ きのこみそ汁 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 和風照り焼きチキン オクラと湯葉の和え物 じゃが芋と竹輪の甘辛煮 芝漬け ●3時 カスタードプリン	●朝食 粥 ヤクルトライト のり佃煮 白菜漬 干切大根煮☆ ●昼食 ごはん 牛肉チャプチェ さつま芋と豆のハニーマスタード和え 白オとカニカマスープ 奈良漬 ●夕食 ごはん えびぎょうざ ワカメのナムル 豚肉と茄子の香味じょうゆ炒め りんごシロップ煮 ●3時 マドレーヌ	●朝食 ミニ黒糖ツイスト ヤクルトライト 牛乳 マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん 鱈のカレームニエル ほうれん草ソテー☆ 里芋の黒ごま煮 パイナップル ●夕食 ごはん 豚肉スタミナ炒め 辛子和え みそ汁（大根） ●3時 ラフランスゼリー	●朝食 粥 ヤクルトライト のり佃煮 なす漬 ひじき煮☆ ●昼食 ごはん カレイの唐揚げ（れもんとれ） 揚げ茄子といんげんの生姜あん☆ すまし汁（卵わかめ） フルーツポンチカルピス ●夕食 ごはん 鶏肉の塩焼き 温奴（あんかけ） 糸こんピーマン明太子炒め べったら漬け ●3時 マルチビタミン入りレモネード	●朝食 カスタードリング ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん チキンカツ卵とじ ほうれん草ごま和え☆ 大根のしょうゆ炒め煮 シナモンりんご ●夕食 ごはん 鯖のみぞれかけ 酢物（きゅうり 若布） けんちん汁（絹ごし） ●3時 フルーツオーレ
8	9	10	11	12	13	14
●朝食 豆乳クリームパン ヤクルトライト 牛乳 フルーツミックス ●昼食 ひじきのちらし寿司 浅漬けサラダ 白桃とみかん ●夕食 ごはん 豚と大根の煮物 浸し（ﾌﾟﾛｯｸﾘｰ ｺﾞﾏ） みそ汁（豆腐 ねぎ） ●3時 カルピスウォーター	●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん 野菜豆☆ ●昼食 ごはん 鯛のバター醤油焼き きゅうりとなすの塩昆布和え 高野とえびの玉子とじ☆ 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 煮込みハンバーグ ホーレン草とトマトのサラダ コンソメスープ ●3時 りんごジュース	●朝食 はちみつブンブン ヤクルトライト 牛乳 かぼちゃサラダ☆ ●昼食 ごはん 豚肉マスタードマヨ炒め 春菊とゆばの煮浸し☆ ほうれんそうと卵のみそ汁 きざみ高菜 ●夕食 ごはん 鮭の胡麻みりん焼き きのこ昆布 キャベツと厚揚げの煮物 キウイ ●3時 フィナンシェ	●朝食 粥 ヤクルトライト 梅干 なす漬 彩り野菜のしょうゆ仕立て☆ ●昼食 ごはん 牛肉コロッケ ブロッコリーチーズサラダ 煮豆（五目煮豆）☆ さくら漬け ●夕食 ごはん 焼き鳥風 はん三糸 みそ汁（まいたけ） 夏みかん ●3時 かぼちゃプリン	●朝食 りんりんりんご ヤクルトライト 牛乳 スバゲティサラダ☆ ●昼食 赤飯（うるち米入り） 鶏肉のレモン照り焼き 南瓜のカッテージチーズサラダ 金時豆 パプリカのソテー きなこプリン黒蜜かけ ●夕食 ごはん たらの塩昆布蒸し なすとインゲンのゴマみそ和え みそ汁（大根 ねぎ とうふ） べったら漬け ●3時 はちみつレモン	●朝食 粥 ヤクルトライト のり佃煮 さくら漬け さつま揚げ入り切り昆布☆ ●昼食 ごはん ナスの重ね焼き ほうれん草ソテー☆ みそ汁（菊菜 麴） いちごヨーグルト ●夕食 ごはん 煮魚（赤魚） 豆腐サラダ きのこのうま煮 野沢な漬 ●3時 コーヒー牛乳（パック）	●朝食 あんぱんだより（おいも） ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き ほうれん草の白和え☆ すまし汁（てまり麴） フルーツポンチ（ゼリー） ●夕食 ごはん 八宝菜（うずら卵） さつま芋ごま和え シューマイ（パセリ） かっぱ漬け ●3時 フルーツオーレ
15	16	17	18	19	20	21
●朝食 クリームパン ヤクルトライト 牛乳 フルーツミックス ●昼食 五目チャーハン スープギョーザ もも ●夕食 ごはん 鶏じゃが ほうれんそうとカニカマ浸し 大根金平 白菜漬 ●3時 カルピスウォーター	●朝食 粥 のり佃煮 刻みタカナ漬 オクラのごま和え☆ ●昼食 松茸ご飯 合鴨スモークサラダ 高野豆腐の煮物（寿） 小松菜のおひたし☆ 奈良漬 やわらか水ようかん ●夕食 ごはん すき煮 三度豆のゴマ和え すまし汁（厚焼きかまぼこ）	●朝食 ミニ黒糖ツイスト ヤクルトライト 牛乳 マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん 鶏つくねの照り焼き 栗入り白和え さつまいも甘露煮☆ マンゴー ●夕食 ごはん かに玉 小松菜なめ茸和え 豚肉キャベツ春雨スープ ●3時 ミルクティー（パック）	●朝食 粥 ヤクルトライト のり佃煮 野沢な漬 大根なます☆ ●昼食 きのこご飯 手作りさつま揚げ ほうれん草ごま和え☆ 牛肉ごぼう金平 なす漬 ●夕食 ごはん ハンバーグオニオンソース キャベツの中華ごま和え みそ汁（豆腐 ねぎ） みかん ●3時 コーヒー牛乳（パック）	●朝食 豆乳クリームパン ヤクルトライト 牛乳 ジャーマンポテト☆ ●昼食 ごはん 牛肉とたまねぎの煮物 オクラと山芋のねばねばサラダ☆ 赤出し汁 キュウリ漬 ●夕食 ごはん 鱈の照り焼き 浸し（ほうれん草 すりごま） 揚げだし豆腐（あんかけ） 洋梨缶詰 ●3時 ふんわりみたらしムース	●朝食 粥 ヤクルトライト 梅干 かっぱ漬け 鶏ごぼう炒め☆ ●昼食 ごはん 鮭のムニエル 豆腐とほうれん草の玉子とじ☆ すまし汁（わかめ） 夏みかん ●夕食 ごはん ポークチャップ オクラとトマトの中華和え 大豆煮豆 みぶな漬 ●3時 牛乳ケーキ	●朝食 北海道バターフラワー ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうのみそ金平 みそ汁（平天） アセロラポンチ ●夕食 ごはん カレイのバターボン酢 じゃが芋のチーズ焼 胡瓜のもずく和え 野沢な漬 ●3時 フルーツオーレ

月間献立表

2024年09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 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8
●朝食 ｶｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ 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 ｷｬﾍﾞﾂﾅｻﾗﾀﾞ ﾘﾝｺﾞｼﾛｯﾌﾟ煮 ●夕食 ごはん 穴子柳川蒸し もろきゅう ﾁﾝｾﾞﾝﾔと海老の塩炒め 芝漬 ●3時 ｶﾙﾋﾞｽｳｵｰﾀｰ	●朝食 粥 のり佃煮 紀ノ川 干切大根煮☆ ●昼食 ごはん 豚肉ﾚﾀｽ蒸しﾎﾝ酢ﾀﾚ 小松菜の煮浸し☆ さつま芋と昆布の煮物 かっぱ漬 ●夕食 ちらしずし(鶏肉) 三度豆と人参のｺﾞﾏ和え みそ汁(庄内麩) 夏みかん ●3時 りんごジュース	●朝食 ﾐﾆｼｮｺﾗﾂｲｽﾄ 牛乳 ﾔｸﾙﾄﾗｲﾄ ﾄﾏﾄﾁｷﾝﾋｰﾝｽﾞ☆ ●昼食 ごはん 鯛のおろし煮 ｽﾊﾞｴﾃｨｻﾗﾀﾞ☆ みそ汁(じゃが芋 卵) 柚大根漬 ●夕食 ごはん 牛肉甘辛生姜焼き きゅうりと海老の酢物 ごま豆腐(絹さや) パイナップル ●3時 ﾐﾙｸﾃｨｰ(ﾊｯｸ)	●朝食 粥 ｷｬｰﾘ漬 のり佃煮 鶏ごぼう炒め☆ ﾔｸﾙﾄﾗｲﾄ ●昼食 ごはん 豚の角煮 ひじき煮☆ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ なす漬 ●夕食 ごはん 魚の味噌漬 浸し(春菊) 春雨にら玉炒め ﾌﾙｰﾂﾕｳｸﾞﾙﾄ ●3時 ﾊｰﾑｸｰﾎﾝ	●朝食 はちみつﾌﾞﾝﾌﾞﾝ 牛乳 ﾔｸﾙﾄﾗｲﾄ ﾎﾂﾄﾞｻﾗﾀﾞ☆ ●昼食 ごはん 鯖みそ煮 ﾁｬﾌﾞﾁｬ(春雨中華炒め) 六種野菜の田舎煮 みかん ●夕食 ごはん かぼちゃのｺﾛｯｹ ｵｸﾗと湯葉のお浸し 豚汁 ●3時 ｺｰﾋｰ牛乳(ﾊｯｸ)	●朝食 粥 のり佃煮 きんぴらごぼう☆ 芝漬 ﾔｸﾙﾄﾗｲﾄ ●昼食 ごはん ｶﾆｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 十品目のうま煮☆ すまし汁(はんぺん) 洋梨と桃 ●夕食 ごはん 豚しゃぶ(豚バラ 豚もも) 大根と昆布の煮物 ﾁﾝｾﾞﾝﾔとｶﾆｶﾏ浸し きざみたくあん ●3時 ﾏﾙﾁﾋﾞﾀﾐﾝ入ﾘﾚﾓﾈｰﾄﾞ	●朝食 りんりんりんご 牛乳 ﾔｸﾙﾄﾗｲﾄ ﾊﾅﾅ ●昼食 ごはん ｶﾚｲのﾑﾆｴﾙわさﾋﾞｿｰｽ 彩り野菜のしょうゆ仕立て☆ 厚揚げのみそそば煮 ﾏﾝｺｰ ●夕食 ごはん なすと豚肉の生姜煮 ほうれん草とｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ わかめｽｰﾌﾟ ●3時 ﾌﾙｰﾂｵｰﾚ
2 9	3 0					
●朝食 ﾁｮｺｶｽﾀｰ 牛乳 ﾔｸﾙﾄﾗｲﾄ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ●昼食 中華丼 中華ﾎﾂﾄﾞ もも缶 ●夕食 ごはん 煮魚(赤魚) しめじと春菊のお浸し みそ汁(絹揚げ ぎょう) ●3時 ｶﾙﾋﾞｽｳｵｰﾀｰ	●朝食 粥 ｷｬｰﾘ漬 のり佃煮 鶏ごぼう炒め☆ ●昼食 ごはん 焼魚(鮭 大根 青しそ) ｵｸﾗと山芋のねばねばｻﾗﾀﾞ☆ 豚汁 刻みﾀｶﾅ漬 ●夕食 ごはん 肉団子揚げ浸し 酢物(きゅうり 若布) 車麩の卵とじ 洋梨とぶどう ●3時 りんごジュース					