

月間献立表

2026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 ●朝食 あずき粥 のり佃煮 べったら漬け 十品目のうま煮☆ ●昼食 ごはん カレーライス コールスローサラダ もも ●夕食 ごはん 煮魚(鯖) 浸し(ほうれん草 なめたけ) かき卵汁 E補給 - 1263kcal	2 ●朝食 粥 梅干 かつば漬け さつま揚げ入り切り昆布☆ ●昼食 ごはん タラの中華風野菜あんかけ なすの揚げ煮☆ みそ汁(わかめ しめじ) キウイ ●夕食 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 黒豆と菊菜の白和え 里芋のごまみそ煮 野沢な漬 E補給 - 1325kcal	3 ●朝食 なつかし～あんぱん 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ☆ ●昼食 筍ちらし 菜の花おひたし☆ 潮汁(あさり、花麩) 練きり ●夕食 ごはん カニクリームコロッケ 浸し(ゆず風味) 平天といんげんの卵とじ きざみ高菜 E補給 - 1409kcal	4 ●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 和風さつまいもサラダ☆ 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 白菜ごま和え さつま芋のバターしょうゆ みかん E補給 - 1338kcal	5 ●朝食 りんりんりんご 牛乳 ヤクルトライト トマトチキンビーンズ☆ ●昼食 ごはん みそだれチキンカツ かぶの和風煮☆ はるさめスープ みぶな漬 ●夕食 ごはん 鯖の照り焼き 浸し(なすび) 菜の花入り煮浸し りんごシロップ煮 E補給 - 1389kcal	6 ●朝食 粥 のり佃煮 キュウリ漬 ほうれん草の白和え☆ 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 さつま芋と豆のハニーマスタード和え 大根の炒め煮 桃のヨーグルト ●夕食 ごはん ローストチキン キュウリとはんぺんのサラダ みそ汁(絹揚げ ぼぼう) E補給 - 1335kcal	7 ●朝食 ミルククリームパン 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 豆腐のさつま揚げ 六種野菜の田舎煮 みそ汁(キャベツ ねぎ) 芝漬 ●夕食 ごはん マーボー豆腐 ナムル さつま芋切昆布煮 パイナップル E補給 - 1404kcal
8 ●朝食 おいもちゃん 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 親子丼 オクラと湯葉のお浸し りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん 鯖みそ煮 きゅうりのうま味和え かぶのスープ E補給 - 1270kcal	9 ●朝食 粥 のり佃煮 べったら漬け キャベツソテー☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん えびと鱈のチリソース 蓮根サラダ☆ 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 E補給 - 1297kcal	10 ●朝食 りんりんりんご 牛乳 ヤクルトライト さつま芋のレモン煮☆ ●昼食 ごはん カラフルオムレツ ゆず風味大根サラダ☆ みそ汁(大根 ねぎ とうふ) りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん ピリ辛煮魚 ひじきと平天の煮物 きゅうり酢みそ和え さくら漬 E補給 - 1486kcal	11 ●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 ●昼食 ごはん 鱈のカレームニエル 大根のそぼろあんかけ☆ 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(絹厚揚げ) フルーツポンチ E補給 - 1298kcal	12 ●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 赤飯(うるち米入り) 鶏のつくね柚子風味あん 花五目玉子巻 ほうれん草洋風お浸し 金時豆 抹茶ホワイトチョコゼリー ●夕食 ごはん 白身魚のまるやかみそ漬け焼 オクラのごま和え 赤出し汁 E補給 - 1651kcal	13 ●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 鮭の甘辛焼き スパゲティサラダ☆ 平天の卵とじ さくら漬 ●夕食 ごはん 和風おろしカツ 五目煮(干切) 野菜スープ 洋なしと黄桃 E補給 - 1379kcal	14 ●朝食 くるくるあまおう苺 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 牛肉コロッケ ほうれん草の白和え☆ 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) E補給 - 1441kcal
15 ●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 じゃがいも) さつま芋煮 みぶな漬 E補給 - 1333kcal	16 ●朝食 粥 梅干 さくら漬け 煮豆(五目煮豆)☆ ●昼食 ごはん 酢豚 彩り野菜のしょうゆ仕立て☆ チーズ入りお浸し フルーツポンチカルピス ●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) E補給 - 1152kcal	17 ●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 じゃがいものコーンクリーム煮☆ 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 ほうれん草と杏のゴマ和え 洋梨缶詰 E補給 - 1488kcal	18 ●朝食 粥 のり佃煮 かつば漬け ごぼうサラダ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 肉じゃが 揚げ茄子といんげんの生姜あん☆ きゅうりとはんぺんの酢の物 きゅうりとたんぱく質の酢の物 奈良漬 ●夕食 ごはん ちらし寿司(高野 あなご) 豚肉と大根のべっこう煮 すまし汁(豆腐えのき) パイナップル E補給 - 1308kcal	19 ●朝食 お味のクリームパン 牛乳 ヤクルトライト 和風さつまいもサラダ☆ ●昼食 ごはん カレイのレモンバター焼き 枝豆とひじきの白和え☆ 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 E補給 - 1547kcal	20 ●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 れんこんと昆布の煮物 南瓜のチーズ焼 べったら漬 ●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 E補給 - 1236kcal	21 ●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 鯖のみぞれ煮 六種野菜の田舎煮 赤出し汁 洋梨と桃 ●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 E補給 - 1311kcal

月間献立表

2026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
<p>2 2</p> <p>●朝食 豆乳クリームパン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●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</p> <p>●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）</p> <p>エネルギー 1364kcal</p>	<p>2 3</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 ふきと湯葉の含め煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん アジ南蛮漬け かぶとブロッコリーのクリームソース☆ キャベツのみそ汁 マンゴー</p> <p>●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 かっぱ漬</p> <p>エネルギー 1221kcal</p>	<p>2 4</p> <p>●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☆</p> <p>●昼食 ごはん マトウダイの中華蒸し なすと豚肉の煮物 菜の花おひたし☆ 杏仁豆腐（モモぶどう）</p> <p>●夕食 ごはん 和風おろしハンバーグ ほうれん草とツナのサラダ みそ汁（じゃがいも）</p> <p>エネルギー 1378kcal</p>	<p>2 5</p> <p>●朝食 粥 梅干 みぶな漬 オクラのごま和え☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 焼肉 彩り野菜のしょうゆ仕立て☆ みそ汁（わかめ しめじ） さくら漬</p> <p>●夕食 ごはん 鱈の柚子こしょう照り焼き 長芋のたらこ和え 金平大豆 白桃とみかん</p> <p>エネルギー 1275kcal</p>	<p>2 6</p> <p>●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☆</p> <p>●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 豆腐とほうれん草の玉子とじ☆ みかん</p> <p>●夕食 ごはん 魚の味噌漬 ゆずなます みそ汁（そうめん）</p> <p>エネルギー 1394kcal</p>	<p>2 7</p> <p>●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</p> <p>●昼食 ごはん たらのムニエルわさびソース 豆乳がんも含め煮☆ みそ汁（白オ 厚揚） きざみたくあん</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉唐げさつま芋甘酢あん ふろふき大根 菜の花辛子和え ブルーベリーフルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー 1355kcal</p>	<p>2 8</p> <p>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●昼食 ごはん 鮭とじゃがいものバター醤油 蓮根サラダ☆ 煮浸し（きゃべつ 平天） フルーツポンチ</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉の柳川煮 ブロッコリーチーズサラダ みそ汁（豆腐 ねぎ）</p> <p>エネルギー 1483kcal</p>
<p>2 9</p> <p>●朝食 北海道バターフラワー 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 きつねうどん 牛肉とれんこんの旨煮 マンゴー</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚（ほっけ） さつま芋金平 白菜酢の物 キューリ漬</p> <p>エネルギー 1181kcal</p>	<p>3 0</p> <p>●朝食 粥 きざみたくあん のり佃煮 ごぼうの鶏そぼろ和え☆</p> <p>●昼食 ごはん カレーの煮付け 春菊と湯葉の煮浸し☆ みそ汁（豆苗しいたけ） さくら漬</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉の生姜煮 ほうれん草と杏のゴマ和え なすの肉みそかけ りんごシロップ煮</p> <p>エネルギー 1181kcal</p>	<p>3 1</p> <p>●朝食 りんりんりんご 牛乳 ヤクルトライト トマトチキンビーンズ☆</p> <p>●昼食 桜ずし 春先筑前煮（ミニ） すまし汁（しめじ ねぎ） フルーツヨーグルト（パ 枴）</p> <p>●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</p> <p>エネルギー 1445kcal</p>				