

月間献立表

2026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
			●朝食 あずき粥 キュリ漬 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 豆苗としめじベーコン炒め 白和え（菊菜） 野沢な漬 ●夕食 ごはん ブルコギ風 春雨サラダ かき玉スープ キウイ ●3時 マドレーヌ 1kg - 1480kcal	●朝食 コーヒークリームのパン 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん みそだれチキンカツ じゃが芋の明太子焼き 菊菜とはんぺんの和え物 りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん たら幽庵焼き（三度豆） ほうれん草と林檎のゴマ和え すまし汁（卵わかめ） ●3時 ふんわりきなこムース 1kg - 1617kcal	●朝食 粥 のり佃煮 千切大根煮☆ 芝漬け ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鯖のかば焼き なすびごま和え 豚肉とじゃが芋ピーマン炒め物 フルーツヨーグルト（バナナ） ●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 コーヒー牛乳 1kg - 1386kcal	●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 じゃが芋と竹輪のかき揚げ 天つゆ きゅうりと車麩の酢の物 キャベツソテー☆ 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（かぼちゃ わかめ） ●3時 フルーツオーレ 1kg - 1491kcal
5	6	7	8	9	10	11
●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 中華丼 大学芋 もも ●夕食 ごはん 焼魚（鮭） しめじと春菊のお浸し みそ汁（キャベツ厚揚げ） ●3時 カルピスウォーター 1kg - 1504kcal	●朝食 粥 たくあん のり佃煮 小松菜のおひたし☆ ●昼食 ごはん 魚のムニエル レモンソース 水菜サラダ 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 りんごジュース 1kg - 1233kcal	●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 そうめん 野菜かき揚げ 星形杏仁豆腐（マンゴー） ●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 カニ入りかき玉スープ ●3時 お星さまゼリー 1kg - 1716kcal	●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） 白菜漬 ●夕食 ごはん たらふく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 なすとひき肉の甘辛炒め みかん ●3時 グリーンティ 1kg - 1381kcal	●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 ブロッコリーのゴマ和え 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 1kg - 1515kcal	●朝食 粥 梅干 きざみ高菜 菜の花おひたし☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 白身魚のアクアパッツァ風 シーザーサラダ すまし汁（はんぺん） ぶどう入りフルーツポンチ ●夕食 ごはん 豚ひき肉の青じそハンバーグ たらもサラダ なす田楽 みぶな漬 ●3時 ペアクリームワッフル 1kg - 1342kcal	●朝食 クリームパン 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☆ ピーマンときのこの甘辛煮 シナモンりんご ●夕食 ごはん 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 1kg - 1565kcal
12	13	14	15	16	17	18
●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 ハヤシライス ブロッコリーのサラダ もも ●夕食 ごはん カレイのバターボン酢 浸し（青菜） みそ汁（麩 ワカメ） ●3時 はちみつレモン 1kg - 1238kcal	●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 なすの田舎煮☆ ●昼食 ごはん 肉じゃが オクラとひじき和え物 みそ汁（絹揚げ ごぼう） さくら漬け ●夕食 ごはん 鰯照焼 酢物（胡瓜 かに） 高野の五目煮 洋梨とぶどう ●3時 りんごジュース 1kg - 1225kcal	●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） チキンチーズ大葉巻 夏野菜ソテー トマトのマリネ 金時豆 ピーチミルクプリン ●夕食 ごはん 魚の味噌マヨ焼き ひじきの五目煮 すまし汁（とろろ昆布） ●3時 ぶどうゼリー 1kg - 1588kcal	●朝食 粥 たくあん のり佃煮 小松菜の卵とじ☆ ヤクルトライト ●昼食 生姜ごはん 鶏肉ハニーマスタード ブロッコリーの洋風白和え 豚肉とじゃが芋ピーマン炒め物 季節のあっさり漬 ●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 涼花（練きり） 1kg - 1358kcal	●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 ほうれん草とコーンのサラダ 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 コーヒー牛乳 1kg - 1560kcal	●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 アスパラ梅肉和え エリンギ帆立醤油炒め みかん ●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 1kg - 1175kcal	●朝食 マロン 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん 白身魚の甘辛煮 オクラささみのあえ物☆ 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 フルーツオーレ 1kg - 1238kcal

月間献立表

2026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 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5
●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 1269kcal	●朝食 粥 紀ノ川 まぐろフレーク ほうれん草の白和え☆ ●昼食 ごはん 鶏天（磯辺） ブロッコリーと海老のサラダ 赤出し汁 りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん カレイの梅だれ きのこの土佐和え なすびの肉そぼろかけ みぶな漬 ●3時 りんごジュース 1426kcal	●朝食 レーズンペストリー 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 長芋とみょうが酢の物 枝豆と車麴の卵とじ サングリア風デザート ●夕食 ごはん 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの塩昆布和え すまし汁（そうめん みつば） ●3時 たいまんじゅう（クリーム） 1611kcal	●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 ごはん 白身魚のバジル焼き かぼちゃのサラダ タイピーエン 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 オレンジジュース 1428kcal	●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 インゲンとササミのゴマ和え きんぴらレンコン キュウリ漬 ●夕食 ごはん 牛肉と庄内麴の玉子とじ 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 1484kcal	●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 チンゲン菜の中華和え 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 はちみつレモン 1328kcal	●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 ●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 1306kcal
2 6	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 うなぎのかば焼き きゅうりの梅肉和え 冬瓜のそぼろ煮 練きり ●夕食 ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 小松菜のたらこ和え みそ汁（豆苗しいたけ） ●3時 はちみつレモン 1535kcal	●朝食 粥 のり佃煮 みぶな漬 オクラと山芋のねばねばサラダ☆ ●昼食 ごはん タラの金山寺みそ焼き サラダ（シーチキン） すまし汁（てまり麴） 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 紀ノ川 ●3時 りんごジュース 1275kcal	●朝食 レモンフラワー 牛乳 スパゲティサラダ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏唐揚げのおろし煮 小松菜の辛子和え 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 1582kcal	●朝食 粥 のり佃煮 白菜漬 筑前煮☆ ヤクルトライト ●昼食 クファージュシー カレイのゴマ風味蒸し オクラとなめ茸の和え物 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 ぶどうジュース 1377kcal	●朝食 季節のジャムパン（白桃） 牛乳 トマトチキンピーンズ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん チンジャオロース 大根とワカメのサラダ 生姜入りほうれんそうスープ マンゴー ●夕食 ごはん とうもろこしと海老のかき揚げ 天つゆ きゅうりとみょうがの塩昆布和え 煮物（冬瓜 穴子） 野沢な漬 ●3時 ビタミンゼリー オレンジ 1542kcal	●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 ごはん 和風オムレツ グリーンサラダ かぼちゃのコンソメスープ 芝漬け ●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 みかん ●3時 ココア 1307kcal	