

月間献立表

2023年10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 のり佃煮 野沢な漬 さつま揚げと根菜の煮物☆ ヤクルトライト ●昼食 中華丼 中華ポテト もも缶 ●夕食 ごはん マトウダイのムニエル しめじと春菊のお浸し みそ汁（絹揚 ごぼう） ●3時 カスタードプリン 1276kcal	●朝食 粥 キュウリ漬 のり佃煮 うの花☆ ●昼食 ごはん 焼魚（鮭 大根 青しそ） オクラとめかぶのとりとろ和え みそ汁 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 1211kcal	●朝食 チョコカスター 牛乳 ヤクルトライト スパゲティサラダ☆ ●昼食 ごはん 海老フライ 千切大根煮付 ブロッコリーの明太子焼き フルーツヨーグルト（ ●夕食 ごはん カレイのゴマ風味蒸し 小松菜の辛子みそ和え すまし汁（絹豆腐） ●3時 グリーンティ 1560kcal	●朝食 粥 みぶな漬 梅干 大根なます☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん ふくさ卵（ささみ） 南瓜炒め煮 ほっこり根菜汁 芝漬 ●夕食 ごはん アジ南蛮漬け ブロッコリーのゴマ和え なすびの肉そぼろかけ みかん ●3時 マロンクリームワッフル 1329kcal	●朝食 ホワイتمilk 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん 鶏のチリソース 三度豆の和え物 かき玉スープ ビタミンゼリー ●夕食 ごはん 鯛のゆず味噌焼き 浸し（ほうれん草） 切干大根と平天の煮物 白菜漬 ●3時 カルピス 1643kcal	●朝食 粥 梅干 たくあん 木の实和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 海老バーグ 春雨サラダ ひじき煮 野沢な漬 ●夕食 ごはん じゃがいと豚肉のバター醤油炒め オクラとトマトの浸し すまし汁（そうめん みつば） マンゴー ●3時 くろみつプリン 1423kcal	●朝食 くるくるバナナパン ヤクルトライト 牛乳 バナナ ●昼食 ごはん 鶏の竜田揚げ 十品目のうま煮☆ けんちん汁（絹ごし） 奈良漬 ●夕食 ごはん 白身魚のソテーレモン塩ソース ブロッコリーとチーズのサラダ かぼちゃそぼろあん（副菜） フルーツミックス ●3時 フルーツオーレ 1584kcal
8	9	10	11	12	13	14
●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 きつねうどん きんぴらレンコン 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 焼肉ナムル 大根サラダ わかめスープ ●3時 カスタードプリン 1329kcal	●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 ずいきの煮物☆ ●昼食 ごはん 春巻き 八彩しそ酢和え☆ チンゲン菜とザーサイかき玉汁 はちみつりんごヨーグルト ●夕食 ごはん 太刀魚の薬味じょうゆ漬け 栗入り白和え さつま芋のレモン煮☆ かつば漬け ●3時 りんごジュース 1242kcal	●朝食 くるくるバターデニッシュ 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆ ●昼食 ごはん 魚の味噌漬け焼き きゅうりの梅肉和え 筑前煮☆ マンゴー ●夕食 ごはん 肉じゃが 小松菜のおひたし☆ みそ汁（もずく ねぎ） ●3時 カルピス 1477kcal	●朝食 粥 たくあん 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 きのこのグラタン ブロッコリーのツナ和え なすの田舎煮☆ みかん ●夕食 ごはん 鮭の照り焼き オクラと山芋のねばねばサラダ☆ みそ汁（絹揚 ごぼう） ●3時 チョコレートムース 1195kcal	●朝食 きなこクリームサンド 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆ ●昼食 赤飯（うるち米入り） 白身魚ソテージェノベーゼソース クリームコロッケ グリーンサラダ 金時豆 豆乳ゼリー ●夕食 ごはん 鶏のみそ風味生姜焼き 八彩しそ酢和え☆ すまし汁（厚焼きかまぼこ） ●3時 練きり 1859kcal	●朝食 粥 梅干 べったら漬け 十品目のうま煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん かしのすき煮 小松菜のおひたし☆ さつま芋ベーコン炒め 白菜漬 ●夕食 ごはん カレイのバターボン酢 インゲンごま和え☆ みそ汁（なす ねぎ） キウイ ●3時 ミルクティー（パック） 1241kcal	●朝食 あんぱんだより（おいも） 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 ごはん エビ酢豚 オクラと湯葉のお浸し☆ はるさめスープ パイナップル ●夕食 ごはん みぞれ煮（赤魚） ほうれん草ごま和え☆ きのこゆず風味炒め かぶら漬け ●3時 フルーツオーレ 1413kcal
15	16	17	18	19	20	21
●朝食 コーヒークリームのパン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 牛丼 ピーマンと竹輪のきんぴら みかん ●夕食 ごはん 焼魚（ほっけ） 春菊とゆばの煮浸し☆ みそ汁 ●3時 カスタードプリン 1536kcal	●朝食 粥 のり佃煮 ごぼうの鶏そぼろ和え☆ べったら漬け ●昼食 ごはん ぶりのごまみそ煮 なすの田舎煮☆ 高野豆腐の卵とじ キュウリ漬 ●夕食 ごはん 鶏ひき肉の大葉つくね焼き 八彩しそ酢和え☆ すまし汁（てまり麩） ブルーベリーヨーグルト ●3時 りんごジュース 1341kcal	●朝食 黒糖みるく 牛乳 ヤクルトライト ジャーマンポテト☆ ●昼食 ごはん 豚肉のすりおろしりんご生姜焼き ひじき煮☆ みそ汁（かぼちゃ 揚げ） サングリア風デザート ●夕食 ごはん 赤魚のちりむし きゅうり酢みそ和え ぜんまいの煮物☆ 紀ノ川 ●3時 マドレーヌ 1532kcal	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 千切大根煮☆ ヤクルトライト ●昼食 わかめご飯 鶏肉と里芋の揚げ卸煮 ほうれん草の白和え☆ キャベツとあさりのバター煮 さくら漬け ●夕食 ごはん 白身魚のムニエル 木の実和え☆ レタスと肉団子のスープ シナモンりんご ●3時 コーヒーストリー 1443kcal	●朝食 レーズンペストリー 牛乳 ヤクルトライト スパゲティサラダ☆ ●昼食 ごはん 焼魚（鯖） ずいきの煮物☆ 豚汁 みぶな漬 ●夕食 ごはん 牛肉とごぼうのトマトクリーム煮 小松菜とツナのサラダ 春菊と焼きしめじのお浸し☆ キウイ ●3時 カップレアチーズケーキ 1716kcal	●朝食 粥 梅干 つぼ漬 ふきと湯葉の含め煮☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鮭のムニエル かぼちゃサラダ☆ ブロッコリーのチーズ焼き マンゴー ●夕食 ごはん 鶏と舞茸の治部煮風 十品目のうま煮☆ みそ汁（大根 ねぎ えのき） ●3時 レモンティー 1217kcal	●朝食 抹茶リング 牛乳 ヤクルトライト バナナ ●昼食 栗ご飯 魚フライ ごま豆腐 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もも ●夕食 ごはん 豚の角煮 根菜のごま酢和え☆ すまし汁（とろろ昆布） ●3時 フルーツオーレ 1863kcal

月間献立表

2023年10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 マロン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス ●昼食 エビピラフ ワンタンスープ りんごシロップ煮 ●夕食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め ほうれん草ごま和え☆ 大根の炒め煮 芝漬 ●3時 コーヒーゼリー E1kg - 1235kcal	●朝食 粥 さつま揚げ入り切り昆布☆ 梅干 紀ノ川 ●昼食 ごはん とりじゃがクリーム煮 カテージチーズ和えﾌﾟﾛｯｺﾘｰ 野菜豆☆ ビタミンゼリー オレンジ ●夕食 ごはん かに玉 なすの田舎煮☆ 白菜と肉団子のスープ ●3時 りんごジュース E1kg - 1294kcal	●朝食 クリームパン 牛乳 トマトチキンビーンズ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 秋のかき揚げ 天つゆ さつま芋のレモン煮☆ 小松菜のたらこ和え 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 鶏の甘辛ごま焼き ひじきサラダ☆ みそ汁（わかめ しめじ） ●3時 もみじまんじゅう E1kg - 1474kcal	●朝食 粥 キューリ漬 のり佃煮 ほうれん草の白和え☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレイのねぎソースかけ ごぼうの鶏そぼろ和え☆ 具たくさんみそ汁 なす漬 ●夕食 ごはん 和風煮込みハンバーグ さつま揚げ入り切り昆布☆ ブロッコリー海老のガーリック炒 フルーツポンチ ●3時 ミルクティー（パック） E1kg - 1381kcal	●朝食 ホワイتمilk 牛乳 マカロニサラダ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん さつま芋と豚肉の甘酢あん 木の実和え☆ すまし汁（えびしんじょう） 野沢な漬 ●夕食 ごはん 鯖幽庵焼き オクラと山芋のねばねばサラダ☆ がんもどきの生姜あんかけ パイナップル ●3時 栗のムース（カップ） E1kg - 1727kcal	●朝食 粥 梅干 煮豆（五目煮豆）☆ 奈良漬 ヤクルトライト ●昼食 きのこちらしずし(1) きのこちらし寿司(2) うの花☆ すまし汁（花麴） みかん ●夕食 ごはん 牛肉と大根の土手煮 ほうれん草の白和え☆ ひじきと小松菜の炒め かっぱ漬け ●3時 はちみつレモン E1kg - 1203kcal	●朝食 なつかし～あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 煮魚（鱈） 胡瓜のごまみそ和え さつま揚げ入り切り昆布☆ みぶな漬 ●夕食 ごはん チキンラタトゥイユ 春雨サラダ☆ 大豆とベーコンのクリームスープ マンゴー ●3時 フルーツオーレ E1kg - 1429kcal
2 9	3 0	3 1				
●朝食 おいものクリームパン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 ラーメン 大学芋 みかん ●夕食 ごはん さわらの柚子風味焼き ほうれん草ソテー☆ みそ汁（麴 ワカメ） ●3時 カスタードプリン E1kg - 1339kcal	●朝食 粥 のり佃煮 みぶな漬 ひじき煮☆ ●昼食 ごはん 鶏つくねの梅みそたれ インゲンごま和え☆ すまし汁（はんぺん） バナナきなこヨーグルト ●夕食 ごはん カレイときのこの煮付け 小松菜のおひたし☆ 大根のそぼろかけ きざみたくあん ●3時 りんごジュース E1kg - 1226kcal	●朝食 りんりんりんご 牛乳 マカロニサラダ☆ ヤクルトライト ●昼食 ごはん かぼちゃコロッケ ごぼうと蓮根のきんぴら☆ 野菜たっぷりスープ ハロウィンゼリー ●夕食 ごはん おでん さつまいも甘露煮☆ 枝豆と車麴の卵とじ キューリ漬 ●3時 ココアワッフル E1kg - 1644kcal				