

月間献立表

2024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
		<p>●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</p> <p>●昼食 ごはん 海老フライ 千切大根煮☆ ブロッコリーの明太子焼き フルーツヨーグルト ()</p> <p>●夕食 ごはん カレーのゴマ風味蒸し 小松菜の辛子みそ和え すまし汁 (絹豆腐)</p> <p>●3時 グリーンティ</p> <p>1297kcal</p>	<p>●朝食 粥 みぶな漬 梅干 大根なます☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん ふくさ卵 (ささみ) さつまいも甘露煮☆ ほっこり根菜汁 芝漬</p> <p>●夕食 ごはん あじフライ ブロッコリーのゴマ和え なすとちくわの煮物 みかん</p> <p>●3時 マロンクリームワッフル</p> <p>1329kcal</p>	<p>●朝食 ホワイトミルク 牛乳 ヤクルトライト マカロニサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん 鶏のチリソース オクラのごま和え☆ かき玉スープ フルーツポンチ (ゼリー)</p> <p>●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</p> <p>●3時 ミルクティー (パック)</p> <p>1652kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 たくあん 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 海老バーグ 春雨サラダ☆ ひじき煮 野沢な漬</p> <p>●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</p> <p>●3時 くろみつプリン</p> <p>1329kcal</p>	<p>●朝食 黒糖みるく ヤクルトライト 牛乳 バナナ</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん 煮魚 (鯖) 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) マンゴー</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>1652kcal</p>
6	7	8	9	10	11	12
<p>●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</p> <p>●昼食 きつねうどん きんぴらレンコン 洋梨とぶどう</p> <p>●夕食 ごはん 焼肉ナムル 大根サラダ わかめスープ</p> <p>●3時 はちみつレモン</p> <p>1333kcal</p>	<p>●朝食 粥 紀ノ川 のり佃煮 ひじきサラダ☆</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん 太刀魚の薬味じょうゆ漬け 栗入り白和え 里芋の黒ごま煮 かっぱ漬け</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1276kcal</p>	<p>●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☆</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん 肉じゃが 菊菜とはんぺんの和え物 みそ汁 (もずく ねぎ)</p> <p>●3時 カルピス</p> <p>1466kcal</p>	<p>●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</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん 鮭の照り焼き 白才ゆかり和え みそ汁 (絹揚 ごぼう)</p> <p>●3時 チョコレートムース</p> <p>1186kcal</p>	<p>●朝食 塩バニラ 牛乳 ヤクルトライト かぼちゃサラダ☆</p> <p>●昼食 ごはん さわらのごまみそ煮 千切大根のサラダ☆ すまし汁 (てまり麩) キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 鶏ひき肉の大葉つくね焼き ほうれん草舞茸おかか和え 高野豆腐の卵とじ ブルーベリーヨーグルト</p> <p>●3時 練きり</p> <p>1748kcal</p>	<p>●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</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん カレーのバターポン酢 三度豆の味噌マヨ和え みそ汁 (なす ねぎ) キウイ</p> <p>●3時 ミルクティー (パック)</p> <p>1298kcal</p>	<p>●朝食 あんぱんだより (おいも) 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん みぞれ煮 (赤魚) ほうれん草のワサビ醤油和え きのこゆず風味炒め かぶら漬け</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>1350kcal</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>●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</p> <p>●昼食 牛丼 ピーマンと竹輪のきんぴら みかん</p> <p>●夕食 ごはん 焼魚 (ほっけ) じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁</p> <p>●3時 カルピスウォーター</p> <p>1527kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 ごぼうの鶏そぼろ和え☆ べったら漬け</p> <p>●昼食 赤飯 (うるち米入り) 白身魚ソーゼノベーゼソース 海老とウニのテリーヌ グリーンサラダ 金時豆 レアチーズプリン</p> <p>●夕食 ごはん 鶏のみそ風味生姜焼き きゅうりと車麩の酢の物 すまし汁 (厚焼きかまぼこ)</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1543kcal</p>	<p>●朝食 黒糖みるく 牛乳 ヤクルトライト 里芋たらこサラダ☆</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん 赤魚のちりむし きゅうり酢みそ和え ごぼうの利休煮 紀ノ川</p> <p>●3時 マドレーヌ</p> <p>1620kcal</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 千切大根煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん 白身魚のムニエル ピーナツ和え レタスと肉団子のスープ シナモンりんご</p> <p>●3時 コーヒーストリー (パック)</p> <p>1392kcal</p>	<p>●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☆</p> <p>●昼食 ごはん 焼魚 (鯖) さつま揚げと根菜の煮物☆ 豚汁 みぶな漬</p> <p>●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 エリンギ帆立醤油炒め キウイ</p> <p>●3時 カップレアチーズケーキ</p> <p>1727kcal</p>	<p>●朝食 粥 梅干 つぼ漬 ふきと湯葉の含め煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん 鶏と舞茸の治部煮風 水菜の辛子あえ みそ汁 (大根 ねぎ えのき)</p> <p>●3時 レモンティー</p> <p>1178kcal</p>	<p>●朝食 抹茶リング 牛乳 ヤクルトライト バナナ</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん 豚の角煮 チンゲンサイのかにあんかけ すまし汁 (そうめん みつば)</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p> <p>1834kcal</p>

月間献立表

2024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
<p>2 0</p> <p>●朝食 マロン 牛乳 ヤクルトライト フルーツミックス</p> <p>●昼食 エビピラフ ワンタンスープ りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め 浸し(菊菜 ごま) 大根の炒め煮 芝漬 ●3時 はちみつレモン</p> <p>1257kcal</p>	<p>2 1</p> <p>●朝食 粥 さつま揚げ入り切り昆布☆ 梅干 紀ノ川</p> <p>●昼食 ごはん とりじゃがクリーム煮 カテージチーズ和えブロッコリー 野菜豆☆ ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>●夕食 ごはん かに玉 モズクのとえ物 ほうれん草と大豆のスープ</p> <p>●3時 りんごジュース</p> <p>1268kcal</p>	<p>2 2</p> <p>●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</p> <p>●昼食 ごはん 秋のかき揚げ 天つゆ 紅あずまさつま芋サラダ 小松菜のたらこ和え 洋梨とぶどう</p> <p>●夕食 ごはん 鶏の甘辛ごま焼き 白菜かつお節和え みそ汁(ひらたけ)</p> <p>●3時 もみじまんじゅう</p> <p>1495kcal</p>	<p>2 3</p> <p>●朝食 粥 キューリ漬 のり佃煮 菜の花おひたし☆ ヤクルトライト</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん 和風煮込みハンバーグ シーザーサラダ ブロッコリー海老のガーリック炒 なす漬 ●3時 ミルクティー(パック)</p> <p>1340kcal</p>	<p>2 4</p> <p>●朝食 ホワイティミルク 牛乳 マカロニサラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん さつま芋と豚肉の甘酢あん カリフラワーのカレー炒め☆ すまし汁(えびしんじょう) 野沢な漬</p> <p>●夕食 ごはん 鯖幽庵焼き インゲンとササミのゴマ和え 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)</p> <p>1649kcal</p>	<p>2 5</p> <p>●朝食 粥 梅干 煮豆(五目煮豆)☆ 奈良漬 ヤクルトライト</p> <p>●昼食 きのこちらしずし(1) きのこちらし寿司(2) 小松菜のおひたし☆ すまし汁(花麩) みかん</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉と大根の土手煮 酢物(オクラ かにかま わかめ) ひじきと小松菜の炒め かっぱ漬 ●3時 ぶどうジュース</p> <p>1102kcal</p>	<p>2 6</p> <p>●朝食 なつかし~あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●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</p> <p>●夕食 ごはん チキンラタトゥイユ キャベツナサラダ 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</p> <p>1475kcal</p>
<p>2 7</p> <p>●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</p> <p>●昼食 ラーメン 大学芋 みかん</p> <p>●夕食 ごはん さわらの柚子風味焼き ほうれん草の梅おかか和え みそ汁(麩 ワカメ) なす漬 ●3時 カルピスウォーター</p> <p>1316kcal</p>	<p>2 8</p> <p>●朝食 粥 のり佃煮 みぶな漬 ひじき煮☆</p> <p>●昼食 ごはん 鶏つくねの梅みそたれ なすの田舎煮☆ すまし汁(はんぺん) りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん カレイときのこの煮付け きゅうりの塩昆布和え 大根のそぼろかけ きざみたくあん ●3時 りんごジュース</p> <p>1152kcal</p>	<p>2 9</p> <p>●朝食 黒糖みるく 牛乳 かぼちゃサラダ☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 秋の筑前煮 ほうれん草ソテー☆ 呉汁 もも</p> <p>●夕食 ごはん おでん 菊菜と枝豆のゴマ和え 枝豆と車麩の卵とじ キューリ漬 ●3時 ココアワッフル</p> <p>1601kcal</p>	<p>3 0</p> <p>●朝食 粥 梅干 べつたら漬 高野豆腐の寄せ煮☆ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 石垣豆腐 オクラと湯葉のお浸し☆ 赤出し汁 芝漬</p> <p>●夕食 ごはん 鯛の香草チーズ焼き 水菜と豚肉のゆずサラダ 大豆のトマト煮 りんごシロップ煮 ●3時 いちごプリン</p> <p>1329kcal</p>	<p>3 1</p> <p>●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</p> <p>●昼食 ごはん 南瓜と帆立グラタン カリフラワーのマリネ☆ 野菜たっぷりスープ ハロウィンゼリー</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉のオイスターソース炒め キャベツの中華和え れんこんすり身蒸し ●3時 グリーンティ</p> <p>1452kcal</p>		