

月間献立表

2024年11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
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 あずき粥 のり佃煮 野沢な漬 野菜の田舎煮 ヤクルトライト</li> <li>●昼食 ごはん ハンバーグオニオンソース ポテトサラダ かぶのスープ マンゴー</li> <li>●夕食 ごはん 鯖みそ煮 アスパラ梅肉和え 揚げ出し豆腐 つぼ漬</li> <li>●3時 ポタージュ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 バナナ ヤクルトライト</li> <li>●昼食 ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ 白オとカニカマスープ パイナップル</li> <li>●夕食 さつま芋ごはん 鮭と長芋の焼き漬 練りごま和え きのこの甘辛煮 紀ノ川</li> <li>●3時 フルーツオーレ</li> </ul>
3	4	5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 あんぱんだより(おいも) 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</li> <li>●昼食 ごはん ハヤシライス ツナサラダ フルーツポンチ</li> <li>●夕食 ごはん 麻婆なす ナムル(大根) わかめスープ</li> <li>●3時 カルピスウォーター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 粥 梅干 かつば漬 高野とえびの玉子とじ</li> <li>●昼食 ごはん 豚肉味噌漬け焼き かぼちゃサラダ じゃがいもとなすの甘辛煮 アロエヨーグルト</li> <li>●夕食 ごはん マグロカツ 小松菜とひじきの和えもの すまし汁(そうめん)</li> <li>●3時 りんごジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 ヤクルトライト ポテトサラダ</li> <li>●昼食 ごはん とり天 春菊とゆばの煮浸し みそ汁(かぼちゃ) はっさく</li> <li>●夕食 ごはん さばの塩こうじ焼き ほうれん草と千切大根<sup>ゴ</sup>マ和え 豆腐田楽 なす漬</li> <li>●3時 野菜とくだものジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト</li> <li>●昼食 ごはん メバルのとろろかけ煮 紅白なます 豚汁 キャラメルりんご</li> <li>●夕食 ごはん 焼き肉 ピーナツ和え 冬瓜のスープ煮 かつば漬</li> <li>●3時 スイートポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 はちみつブンブン 牛乳 スパゲティサラダ ヤクルトライト</li> <li>●昼食 ごはん たららの甘酢あん なすの田舎煮 みそ汁(ほうれんそう) 紀ノ川</li> <li>●夕食 ごはん 白菜と豚バラの炒め煮 三度豆人参じゃこ和え あんかけ卵豆腐 みかん</li> <li>●3時 かぼちゃプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 千切大根煮 ヤクルトライト</li> <li>●昼食 ごはん 鮭のチーズ焼 カニカマサラダ かぼちゃのコンソメスープ みぶな漬</li> <li>●夕食 ごはん 蒸し鶏ネギソースかけ ハイカラ和え 炒り豆腐 洋梨</li> <li>●3時 ミルクティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 季節のジャムパン(りんご) 牛乳 バナナ ヤクルトライト</li> <li>●昼食 ごはん 肉じゃが ゆず風味大根サラダ すまし汁(とろろ昆布) 野沢な漬</li> <li>●夕食 ごはん えびの湯葉巻きと高野の煮物 浸し(なすび) 小松菜煮浸し マンゴー</li> <li>●3時 フルーツオーレ</li> </ul>
10	11	12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 マロン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</li> <li>●昼食 エビピラフ レタスと肉団子のスープ 桃</li> <li>●夕食 ごはん ふくさ玉子 春菊のごま和え 豚肉と大根のべっこう煮 かつば漬</li> <li>●3時 はちみつレモン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 ごぼうの鶏そぼろ和え</li> <li>●昼食 ごはん カレーのカレームニエル さつま芋のレモン煮 ミルクスープ 洋梨とぶどう</li> <li>●夕食 ごはん 鶏の梅はちみつ照り焼き ポテトサラダ 青菜と竹輪のソテー 芝漬</li> <li>●3時 りんごジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 北海道バターフラワー 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト</li> <li>●昼食 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草ごま和え みそ汁(大根) 柚大根漬</li> <li>●夕食 ごはん ビッグエビのセシューマイ 春雨酢物 ピーマンのじゃこおかか みかん</li> <li>●3時 やわらか水ようかん(抹茶)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 粥 梅干 ごま昆布 ひじき煮 ヤクルトライト</li> <li>●昼食 ごはん 鯖の塩焼き 豆腐とほうれん草の玉子とじ のっぺい煮 白菜漬</li> <li>●夕食 ごはん お好み焼き 水菜の辛子あえ すまし汁 パイナップル</li> <li>●3時 はちみつケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト</li> <li>●昼食 栗入り赤飯 サーモンフライ タルタルソース りんごと生ハムのサラダ さつま芋のバターしょうゆ 金時豆 かぼちゃようかん</li> <li>●夕食 ごはん 友禅豆腐 チーズ入りお浸し みそ汁(もずく)</li> <li>●3時 アップルティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬 ほうれん草の白和え ヤクルトライト</li> <li>●昼食 長崎ちゃんぽん ブロッコリーチーズサラダ フルーツ杏仁豆腐</li> <li>●夕食 ごはん 魚の味噌マヨ焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁</li> <li>●3時 ココア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト</li> <li>●昼食 ごはん 鶏とさつま芋の南蛮漬 トマトとしらすのサラダ なすの揚げ煮 パイン&amp;マンゴー</li> <li>●夕食 ごはん このは井 大根と帆立のサラダ 赤出し汁</li> <li>●3時 フルーツオーレ</li> </ul>

月間献立表

2024年11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
17	18	19	20	21	22	23
<p>●朝食 くるくるバターデニッシュ 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鶏と里芋のクリームシチュー 小松菜とツナのサラダ ビタミンゼリー オレンジ</p> <p>●夕食 ごはん 鯖のみぞれ煮 もろぎゅう 根菜汁</p> <p>●3時 カルピスウォーター</p>	<p>●朝食 粥 梅干 野沢な漬 五目煮豆</p> <p>●昼食 ごはん 手作りさつま揚げ 彩り野菜のしょうゆ仕立て みそ汁(まいたけ) 白菜漬</p> <p>●夕食 ごはん 肉団子のトマト煮 水菜サラダ じゃが芋の黄味焼 洋梨と桃</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 ちーずもっちゃん 牛乳 マカロニサラダ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 西京漬け焼き(赤魚) オクラのごま和え すまし汁(卵豆腐) べつたら漬</p> <p>●夕食 ごはん 豚角煮 シーフード酢物 里芋の黒ごま煮 もも</p> <p>●3時 もみじまんじゅう</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 きざみ高菜 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 牛肉コロッケ 春雨サラダ 根菜の豆乳みそスープ フルーツポンチカルピス</p> <p>●夕食 ごはん 鶏のねぎ塩レモン焼き 貝柱とほうれん草のゴマ和え なすとピ-マの甘味噌炒め キュウリ漬</p> <p>●3時 黒ごまプリン</p>	<p>●朝食 カスタードリング 牛乳 さつま芋と豆のハニーマスタード和え ヤクルトライト</p> <p>●昼食 天ぷらうどん かぶと豚肉の炒めもの マンゴープリン</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のムニエル オーロラソース エビとアボカドのサラダ 卵とほうれん草のスープ</p> <p>●3時 レモンティー</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 きざみたくあん 小松菜の煮浸し ヤクルトライト</p> <p>●昼食 さつま芋ごはん 豚しゃぶ オクラと湯菜のお浸し みそ汁(春菊) いちごヨーグルト</p> <p>●夕食 ごはん 金目鯛ときのこの煮付け 柿生酢 おから煮 つぼ漬</p> <p>●3時 抹茶オレ</p>	<p>●朝食 コーヒークリームのパン 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 白身魚のアクアパッツァ風 浅漬けサラダ ほうれん草ソテー りんごシロップ煮</p> <p>●夕食 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ふるふき大根(ゆずみそ) すまし汁</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>●朝食 黒糖みるく 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん カレーライス 福神漬 コールスローサラダ みかん</p> <p>●夕食 ごはん ぶりのごまみそ煮 浸し(ほうれん草 なめたけ) すまし汁(卵)</p> <p>●3時 はちみつレモン</p>	<p>●朝食 粥 梅干 みぶな漬 野菜豆</p> <p>●昼食 ごはん さばの香味酢漬 きのこマリネ ワンタンスープ 刻みタカナ漬</p> <p>●夕食 ごはん ちゃんこ鍋風煮物 ごま豆腐 しらたきのたらこ炒め もも缶</p> <p>●3時 りんごジュース</p>	<p>●朝食 レーズンパストリー 牛乳 ヤクルトライト スクランブルエッグ</p> <p>●昼食 ごはん 和風おろしハンバーグ 里芋たらこサラダ キャベツソテー キュウイ</p> <p>●夕食 ごはん 炊き込み御飯 厚焼き卵(カニ) ほうれん草中華和え みそ汁(ごぼう 里芋)</p> <p>●3時 カスタードプリン</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 さくら漬 きんぴらごぼう ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 厚揚げと豚の甘みそ炒め かぶの和風煮 かき玉スープ キュウリ漬</p> <p>●夕食 ごはん 鮭のチャンチャン焼き 浸し(ゆず風味) 豆苗とえびの炒め物 バナナヨーグルト</p> <p>●3時 おしるこ</p>	<p>●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 カリフラワーのマリネ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん カレイの煮付け 蓮根サラダ 高野豆腐の卵とじ なす漬</p> <p>●夕食 ごはん トンカツ 大根とハムのサラダ みそ汁(なす) りんごシロップ煮</p> <p>●3時 コーヒー牛乳</p>	<p>●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 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 たらと豆腐の天ぷら 小松菜のおひたし 豚肉と里芋のみそ汁 もも</p> <p>●夕食 ごはん 南瓜グラタン ブロッコリーの味噌マヨ和え オクラと厚揚げの煮浸し みぶな漬</p> <p>●3時 たいまんじゅう(クリーム)</p>	<p>●朝食 おいもちゃん 牛乳 バナナ ヤクルトライト</p> <p>●昼食 ごはん 鱈幽庵焼き 揚げ茄子といんげんの生姜あん みそ汁(ワカメ) 洋梨缶詰</p> <p>●夕食 ごはん 牛肉と庄内麩の玉子とじ ほうれん草のおかか和え 大根と貝柱の煮物 つぼ漬</p> <p>●3時 フルーツオーレ</p>