

月間献立表

2025年08月

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
					●朝食 あずき粥 のり佃煮 ちりめん山椒 十品目のうま煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん とうもろこしと海老のかき揚げ 天つゆ オクラと湯葉のお浸し 煮物(冬瓜 穴子) 野沢な漬 ●夕食 ごはん チンジャオロース 大根とワカメのサラダ カニ入りかき玉スープ マンゴー ●3時 ココア	●朝食 レモンフラワー 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 和風オムレツ 紅白なます かぼちゃのコンソメスープ 芝漬け ●夕食 ごはん 赤魚の梅とろろかけ ほうれん草舞茸おかか和え ぜんまい炒め煮 みかん ●3時 フルーツオーレ
3	4	5	6	7	8	9
●朝食 メープルワッサン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 ごはん 親子丼 すまし汁(はんぺん) かつば漬け ●夕食 ごはん ピリ辛煮魚 もろきゅう 冷奴(冷あなかけ) もも ●3時 カルピスウォーター	●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 野菜豆 ●昼食 ごはん 煮込みハンバーグ 小松菜のおひたし ミルクスープ シナモンりんご ●夕食 ごはん 鱈のみりん焼き きゅうり酢みそ和え ゴーヤチャンプル なす漬 ●3時 りんごジュース	●朝食 ミニショコラツイスト 牛乳 ミニオムレツ ヤクルトライト ●昼食 ごはん キスの天ぷら 天つゆ ごま豆腐 チンゲン菜の煮浸し つぼ漬 ●夕食 ごはん 冷しゃぶ 茄子とピーマンの炒め煮 みそ汁(大根) パイナップル ●3時 ペアクリームワッフル	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 高野とえびの玉子とじ ヤクルトライト ●昼食 ごはん サバの梅煮 さつま揚げと根菜の煮物 ミニうどん(冷) 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 焼肉 ナムル かき玉スープ ●3時 コーヒー牛乳	●朝食 はちみつブンブン 牛乳 ポテトサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鶏肉のさっぱり照り焼き なすの田舎煮 みそ汁(南瓜) 奈良漬 ●夕食 ごはん 海老フライ 豆腐サラダ パプリカのソテー フルーツポンチ ●3時 グリーンティ	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬 粉豆腐の炒り煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 麻婆なす 大根なます もずくスープ キュウリ漬 ●夕食 ごはん 鮭のマスタードマヨ焼き 水菜のごま和え 大豆のトマト煮 ブルーベリーヨーグルト ●3時 いちごのムース	●朝食 黒糖みるく 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん とんべい焼き ゆず風味大根サラダ 野菜炒め(キャベツ) 野沢な漬 ●夕食 ごはん ビーフカレー 洋梨缶詰 ●3時 夏祭りたこ焼きとアイス
10	11	12	13	14	15	16
●朝食 バターフラワー 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 五目チャーハン レタスと肉団子のスープ マンゴー ●夕食 ごはん 塩さば 三度豆のゴママヨ和え 煮浸し(ほうれんそう) きざみたくあん ●3時 フルーツオーレ	●朝食 粥 のり佃煮 まぐろフレーク 春菊と湯葉の煮浸し ●昼食 ごはん 牛肉の甘辛炒め 蓮根サラダ みそ汁(豆腐 なめこ) なす漬 ●夕食 ごはん 厚焼き卵 カボチャと胡瓜のごま和え 青菜のソテー みかん ●3時 りんごジュース	●朝食 抹茶リング 牛乳 かぼちゃサラダ ヤクルトライト ●昼食 冷し中華 ブロッコリーのコーンクリーム焼 ぶどう入りフルーツポンチ ●夕食 ごはん 鱈と厚揚げのおろし煮 水菜の辛子あえ 豚汁 ●3時 カスタードプリン	●朝食 粥 梅干 キュウリ漬 ごぼうの鶏そぼろ和え ヤクルトライト ●昼食 赤飯 コーンチキンナゲット パプリカとサーモンのマリネ 夏野菜の白みそグラタン 金時豆 白桃パンナコッタ ●夕食 ごはん カレイのムニエル ピーナツ和え コンソメスープ ●3時 レモネード	●朝食 ジャムパン 牛乳 トマトチキンビーンズ ヤクルトライト ●昼食 ごはん えびと豆腐の中華炒め 和風さつまいもサラダ はるさめスープ きざみ高菜 ●夕食 ごはん 野菜ミートローフ ほうれん草とコーンのサラダ じゃがいもみそバター煮 りんごシロップ煮 ●3時 野菜とくだものジュース	●朝食 粥 のり佃煮 野沢な漬 千切大根煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 牛すき煮 きゅうり酢の物(やわらかイカ入り) 斗六煮豆 抹茶水ようかん ●夕食 ちらしずし 七色お和え すまし汁(そうめん) ●3時 練きり	●朝食 生チョコクリームサンド 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 麦ご飯 メバルのとろろかけ煮 オクラのごま和え おから煮 もも ●夕食 ごはん 豚肉の生姜みそ炒め 白菜のめかぶ和え 玉吸 ●3時 フルーツオーレ

月間献立表

2025年08月

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
●朝食 なつかし〜あんぱん 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 梅しそピラフ チンゲン菜ごま風味和え 洋梨とぶどう ●夕食 ごはん 牛肉と野菜の甘酢炒め なすの利休煮 みそ汁(小松菜) ●3時 カルピスウォーター	●朝食 粥 のり佃煮 刻みタカナ漬 きんぴらごぼう ●昼食 ごはん 鮭のじゃがバター焼き ひじきサラダ みそ汁(なす) 野沢な漬 ●夕食 ごはん ローストチキン 大根と帆立のサラダ おふの卵とじ パイナップル ●3時 りんごジュース	●朝食 季節のジャムパン(白桃) 牛乳 さつま芋と豆のハニースタド`和え ヤクルトライト ●昼食 ごはん 焼き餃子 春雨サラダ 中華コンスープ フルーツ杏仁 ●夕食 ごはん 魚の塩こうじ焼き チーズ入りお浸し 冬瓜と豚肉の南蛮煮 キュウリ漬 ●3時 栗まんじゅう	●朝食 粥 梅干 かつば漬け さつま揚げ入り切り昆布 ヤクルトライト ●昼食 ごはん 肉団子のトマト煮 彩り野菜のしょうゆ仕立て かぼちゃのスープ 芝漬 ●夕食 ごはん えびマカロニグラタン 里芋とカニカマのサラダ 煮浸し(なす) みかん ●3時 ココア	●朝食 ミニ黒糖ツイスト 牛乳 スパゲティサラダ ヤクルトライト ●昼食 ごはん マグロカツ ほうれん草ソテー すまし汁(卵豆腐) パイン&マンゴー ●夕食 ごはん 車ふの牛肉煮 オクラとモロヘイヤのお浸し さつま芋の甘露煮 さくら漬け ●3時 アップルティー	●朝食 粥 のり佃煮 まぐろフレーク 小松菜の卵とじ ヤクルトライト ●昼食 ごはん さわらのねぎ味噌焼き 浅漬けサラダ 高野豆腐の寄せ煮 アロエヨーグルト ●夕食 ごはん ゆで豚の梅だれ ピーマンごま和え 赤出し汁 ●3時 ぶどうゼリー	●朝食 あんぱんだより(おいも) 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん アジのムニエル トマトとしらすのサラダ 豆腐とほうれん草の玉子とじ 柚大根漬 ●夕食 ごはん 海老団子と高野豆腐の煮物 胡瓜のもずく和え みそ汁(厚揚げ オクラ) もも ●3時 フルーツオーレ
24	25	26	27	28	29	30
●朝食 カスタードリング 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 ごはん ハヤシライス ブロッコリーのサラダ ビタミンゼリー オレンジ ●夕食 ごはん 鮭の焼き浸し キャベツのおかか和え ごぼうのみそ金平 刻みタカナ漬 ●3時 はちみつレモン	●朝食 粥 梅干 ごま昆布 ふきと湯葉の含め煮 ●昼食 ごはん ふわふわ鶏から マカロニ卵サラダ アスパラソテー べったら漬け ●夕食 ごはん 鯖みそ煮 磯辺和え ミニそうめん マンゴー ●3時 りんごジュース	●朝食 くるくるレモンパン 牛乳 ほうれん草のクリーム煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん サーモンと野菜のキッシュ きのこマリネ 豚肉と里芋のみそ汁 みぶな漬 ●夕食 ごはん てりやきハンバーグ 三度豆のゴマ和え カレー風味のラタトゥイユ 桃のヨーグルト ●3時 マスカットゼリー	●朝食 粥 のり佃煮 芝漬け 鶏ごぼう炒め ヤクルトライト ●昼食 ごはん 鯛の昆布茶漬け焼 和風かぼちゃサラダ 煮浸し(小松菜 厚揚げ) キャラメルりんご ●夕食 ごはん お好み焼き わさびしょうゆ和え みそ汁(なす) ●3時 バームクーヘン	●朝食 チョコカスター 牛乳 スクランブルエッグ ヤクルトライト ●昼食 牛肉うどん えびとコーンゴママヨ和え フルーツポンチカルピス ●夕食 ごはん 焼魚(ほっけ) なすびの山かけ 根菜汁 ●3時 レモンティー	●朝食 粥 梅干 白菜漬 ひじき煮 ヤクルトライト ●昼食 ごはん カレーのおろしポン酢かけ 里芋のそぼろ煮 うすくず汁 みかん ●夕食 ごはん トンカツ卵とじ にらと大根の土佐和え さつま芋金平 きざみたくあん ●3時 手作りおやつ	●朝食 黒糖あんぱん 牛乳 バナナ ヤクルトライト ●昼食 ごはん 肉みそ炒め ポテトサラダ わかめスープ 洋梨缶詰 ●夕食 ごはん 蒸し鶏ネギソースかけ 白菜じゃこ和え 煮物(大根 人参) 芝漬 ●3時 フルーツオーレ
31						
●朝食 ジャムパン 牛乳 フルーツミックス ヤクルトライト ●昼食 ひじきの和風ピラフ ほうれん草とじゃが芋のスープ フルーツポンチ ●夕食 ごはん すき焼き風煮 三度豆人参じゃこ和え 大根の利久煮 白菜漬 ●3時 カルピスウォーター						