

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立） / A / B
 期間：2023/11/26～2023/12/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						ご飯 納豆 白菜の旨煮 ジョア（プレーン） 味噌汁	ご飯 海老団子と野菜の煮物 茄子の和え物 ヨーグルト 味噌汁
昼食						～カレー南蛮の日～ カレーうどん かぶとツナの和風和え オレンジ	ご飯 チキンピカタ シーザーサラダ スープ マンゴー
夕食						ご飯 カレイの煮付け ふき炒め もやしの胡麻酢 味噌汁	ご飯 豚肉甘辛炒め 車麩の煮物 海苔和え 味噌汁
3時						あんドーナツ 乳酸菌ウォーター	パインゼリー グレープジュース
						エネルギー 1438kcal 蛋白質 65.1g 脂質 28.1g 食塩 9.5g 水分 1498.8g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 64.8g 脂質 29.8g 食塩 7.1g 水分 1159.3g

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B
 期間：2023/11/26～2023/12/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン ポテトとベーコンソテー パンプキンサラダ ヤクルト コーンスープ	ご飯 炒り豆腐 菜の花和え物 ミルミル 味噌汁	ご飯 ポトフ ツナ入りミックスサラダ ジョア（いちご） スープ ふりかけ	ご飯 肉詰めいなり 揚げ茄子土佐和え ヨーグルト 味噌汁	ご飯 さつま揚げ炒め煮 ビーンズサラダ ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 お麩の卵とじ ジョア（プレーン） 味噌汁	ご飯 つくね煮 青梗菜お浸し ヨーグルト 味噌汁
昼食	ご飯 マスのしめじバター醤油ソース フレンチ和え スープ フルーツカクテル	パン<ジャム無し> シーフードシチュー グリーンサラダ スープ みかん	ご飯 白身魚の和風ムニエル きのこのおろし和え 味噌汁 バナナ	ご飯 回鍋肉 トマトの中華和え 中華スープ 白桃	ご飯 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草の磯和え 清汁 フルーツカクテル	～事八日～ ご飯 鱈の葱味噌焼き 白菜の甘酢和え 御事汁 みかん	ご飯 シーフードフライ いんげんマヨネーズ和え スープ 黄桃
夕食	ご飯 蒸し豚の胡麻だれ ひじき炒り煮 とろろ 清汁	ご飯 鶏肉の香草焼き さつまいもレモン煮 ナムル 清汁	ご飯 茄子と挽肉の味噌炒め 大根の煮物 春雨の和え物 清汁	ご飯 赤魚の生姜煮 金平ごぼう 酢の物 味噌汁	ご飯 海鮮八宝菜 シュウマイ 蒸し鶏サラダ 中華スープ	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 高野豆腐含め煮 オクラの梅和え 清汁	ご飯 和風ハンバーグ 白滝の真砂煮 茄子の生姜和え 味噌汁
3時	白あん羹 レモンティー	シューエクレア 牛乳	黒胡麻プリン りんごジュース	クリームコンフェ 乳酸菌ウォーター	抹茶ババロア 牛乳	やわらかおかき レモンティー	いちごゼリー グレープジュース
	エネルギー 1522kcal 蛋白質 53.2g 脂質 56.3g 食塩 7.2g 水分 1111.5g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 62.4g 脂質 42.5g 食塩 8.1g 水分 1302.8g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 55.3g 脂質 41.6g 食塩 7.5g 水分 1205g	エネルギー 1321kcal 蛋白質 56.8g 脂質 21g 食塩 6.7g 水分 1255.7g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 65.3g 脂質 33g 食塩 7.7g 水分 1120.1g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 72.3g 脂質 32.8g 食塩 6.8g 水分 1304.1g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 55.2g 脂質 34.9g 食塩 8.1g 水分 1176.7g

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B
 期間：2023/11/26～2023/12/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	#	11	12	13	14	15	16
朝食	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	目玉焼き	ミートボール和風あん	卵の中華炒め	じゃが芋煮	厚揚げのそぼろあんかけ	納豆	青菜とツナのソテー
	マカロニサラダ	青梗菜ぼん酢和え	キャベツとツナサラダ	オクラの和え物	茄子の浸し	厚焼きたまご	白菜ゆず和え
	ヤクルト	ミルミル	ジョア（いちご）	ヨーグルト	ヤクルト	ジョア（プレーン）	ヨーグルト
スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	あんかけうどん	ご飯	ご飯
	ポークカレー	鶏肉の照り焼き	豚肉塩麹焼き	チキンマト煮込み	きゅうり和え物	豆腐ハンバーグ和風あんかけ	豚肉のマスタード焼き
	漬物	ほうれん草のお浸し	菜の花和え物	コールスロー	清汁	春雨の和え物	ごぼうサラダ
	フレッシュサラダ	味噌汁	味噌汁	スープ	黄桃	味噌汁	清汁
	スープ	マンゴー	みかん	りんご		フルーツカクテル	オレンジ
フルーツヨーグルト							
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	サバの味噌煮	アジの南蛮漬	白菜と海老の旨煮	マスの塩麹焼き	煮豚	鶏肉の豆乳煮込み	赤魚のおろし煮
	ピーマンと竹輪の炒め物	里芋の味噌田楽	ぜんまい炒り煮	南瓜の含め煮	大根炒め	ふき炒め	五目豆
	かぶの香り和え	ごま和え	青菜さっぱり和え	春菊の辛子醤油和え	さつま芋の中華和え	ブロッコリーとトマトのサラダ	ピーマンおかか和え
清汁	清汁	清汁	味噌汁	スープ	清汁	味噌汁	
3時	今川焼	はちみつケーキ	芋ようかん	ドーナツ	フルーチェ（ピーチ）	もみじ饅頭（クリーム）	コーヒーゼリー
	りんごジュース	乳酸菌ウォーター	牛乳	アップルティー	グレープジュース	牛乳	乳酸菌ウォーター
	エネルギー 1563kcal 蛋白質 57.9g 脂質 44.6g 食塩 8.2g 水分 1167.4g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 59.5g 脂質 30.3g 食塩 7.1g 水分 1113.1g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 61.4g 脂質 36.1g 食塩 8.7g 水分 1242.2g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 62.2g 脂質 35.2g 食塩 6.7g 水分 1231.7g	エネルギー 1621kcal 蛋白質 52.9g 脂質 50.7g 食塩 6.7g 水分 1307.8g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 64.6g 脂質 39.4g 食塩 7.8g 水分 1176.5g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 57.5g 脂質 53.2g 食塩 6.9g 水分 1306g

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B
 期間：2023/11/26～2023/12/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
#		18	19	20	21	22	23
朝食	パン スクランブルエッグ いんげんゴマドレ和え ヤクルト コーンスープ	ご飯 お麩の煮物 蒸し鶏さっぱり和え ミルミル 味噌汁	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 ブロッコリー和風サラダ ジョア（いちご） 味噌汁 ふりかけ	ご飯 肉団子煮 オクラの和え物 ヨーグルト 味噌汁	ご飯 ほうれん草とウインナー炒め 茄子ぽん酢和え ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 野菜炒め ジョア（プレーン） 味噌汁	ご飯 サケの塩焼き カニカマサラダ ヨーグルト 味噌汁
	ご飯 鶏の煮物 キャベツの生姜風味和え 味噌汁 白桃	ご飯 豚肉の生姜焼き いんげんくるみ和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 卵豆腐 清汁 りんご	ご飯 ブリ大根 ほうれん草胡麻和え 味噌汁 みかん	ツナとしめじの和風パスタ サウザンサラダ 清汁 フルーツカクテル	ご飯 五目豆腐 青菜ピーナツ和え 味噌汁 白桃	ご飯 赤魚の粕漬焼き 白菜のおかか和え 清汁 バナナ
	ご飯 鱈の照焼き 里芋と竹輪の煮物 かぶのゆかり和え 清汁	ご飯 厚揚げ肉味噌かけ 大根の白だし煮 まぐろの山かけ 清汁	ご飯 鶏肉の和風あんかけ 金平ごぼう 青菜しらす和え 味噌汁	ご飯 牛肉のオスターソース炒め 蒸し豆腐かにあん 春雨の和え物 味噌汁	ご飯 豚肉温野菜 青梗菜の旨煮 大根の甘酢漬け 清汁	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き 冬至南瓜 かぶのしその実和え 味噌汁	ご飯 肉団子のクリーム煮 コーンソテー ミモザサラダ スープ
	シュークリーム レモンティー	やわらかおかき りんごジュース	ババロア 牛乳	チョコバウム 乳酸菌ウォーター	水ようかん グレープジュース	グレープゼリー アップルティー	抹茶カステラ 牛乳
エネルギー 1374kcal 蛋白質 64.3g 脂質 32.6g 食塩 7.6g 水分 1211.3g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 69g 脂質 42.4g 食塩 6.1g 水分 1243.4g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 73.5g 脂質 34.6g 食塩 7.1g 水分 1231.7g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 58.9g 脂質 38.5g 食塩 7.3g 水分 1159.2g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 46.1g 脂質 31.5g 食塩 8g 水分 1088.3g	エネルギー 1323kcal 蛋白質 60.9g 脂質 25g 食塩 4.8g 水分 1348g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 59.9g 脂質 41.9g 食塩 7.3g 水分 1034.6g	

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B
 期間：2023/11/26～2023/12/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	#	25	26	27	28	29	30
朝食	パン オムレツ 玉葱ソース ビーンズサラダ ヤクルト スープ	ご飯 かぶと鶏肉の煮物 青梗菜ぼん酢和え ミルミル 味噌汁	ご飯 肉団子のケチャップ炒め ポテトサラダ ジョア（いちご） 味噌汁	ご飯 じゃが芋そぼろ煮 菜の花お浸し ヨーグルト 味噌汁	ご飯 がんと野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 高野豆腐煮 ジョア（プレーン） 味噌汁	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 茄子の和え物 ヨーグルト 味噌汁
	ご飯 チキンソテーきのこソース 青菜のお浸し 清汁 フルーツカクテル	**クリスマスメニュー** ☆ライス★ 海老クリーム ミートローフ カラフルサラダ コーンスープ ゼリー	[共通料理] ご飯 もやし中華和え 味噌汁 白桃 [A] タラのすき煮 [B] 豚すき風	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの中華和え 中華スープ 黄桃	ご飯 エビチリ 蕪ともやしのナムル スープ バナナ	ご飯 筑前煮 胡瓜としらすの酢の物 味噌汁 みかん	ご飯 赤魚のみりん漬け 蒸し鶏青じそサラダ 味噌汁 マンゴー
夕食	ご飯 鱈の酒蒸し（チリ鍋風） 蓮根の甘辛炒め オクラのなめ苺和え 味噌汁	ご飯 白身魚ピカタ インゲンのソテー 胡瓜マリネ スープ	ご飯 あじつみれ煮 湯豆腐 ＜付＞ぼん酢 大根和え物 清汁	ご飯 鶏肉の山椒焼 竹輪の煮物 小松菜としめじのピーナツ和え 味噌汁	ご飯 豚肉と白菜の卵とじ ひじき煮 酢味噌和え 清汁	ご飯 八宝菜 シュウマイ 青菜の辛子和え スープ	ご飯 豆腐の五目あんかけ キャベツとエリンギの炒め いんげん土佐和え 清汁
	3時	ココアワッフル りんごジュース	チョコレートケーキ レモンティー	やわらかおかき 乳酸菌ウォーター	ドームケーキ(カスタード) 牛乳	杏仁豆腐 グレープジュース	抹茶ようかん 乳酸菌ウォーター
	エネルギー 1335kcal 蛋白質 62.5g 脂質 24.4g 食塩 7.7g 水分 1172.5g	エネルギー 1749kcal 蛋白質 67.6g 脂質 52.6g 食塩 7.9g 水分 1504.7g	[A] エネルギー 1336kcal 蛋白質 56.5g 脂質 26.2g 食塩 7.6g 水分 1162.5g [B] エネルギー 1392kcal 蛋白質 56.8g 脂質 30.6g 食塩 7.8g 水分 1213.4g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 65.9g 脂質 38.1g 食塩 6.2g 水分 1123.6g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 62.3g 脂質 40.6g 食塩 8.2g 水分 1169.6g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 57.9g 脂質 25.5g 食塩 6.5g 水分 1339.7g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 72.8g 脂質 36.5g 食塩 7.4g 水分 1297.2g

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期間：2023/11/26～2023/12/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	31						
朝食	パン 野菜とツナのソテー パンプキンサラダ ヤクルト スープ						
昼食	年越しそば（えび天ぷら） オクラの磯和え りんご						
夕食	ご飯 水たき風 ＜付＞ぼん酢 豆腐シューマイ ブロッコリーのごま和え 清汁						
3時	和のパンケーキ グレープジュース						
	エネルギー 1445kcal 蛋白質 62.1g 脂質 41.5g 食塩 8.1g 水分 965.4g						