

現場：癒しの里 南千住  
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
期間：2024/1/1～2024/1/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯 盛り合わせ 炒り鶏 日の出すまし汁 ミルミル	ご飯 海老団子と野菜の煮物 春菊のごま和え 味噌汁 ジョア（いちご）	ご飯 鶏肉のじゃが芋煮 菜の花のお浸し 味噌汁 ヤクルト	ご飯 肉団子煮 オクラの和え物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 錦糸卵海老しんじょうのあんかけ 白菜おかか和え 味噌汁 ヨーグルト
		赤飯 刺身盛合せ <small>盛合せ（栗きんとん・黒豆・昆布巻）</small> <small>盛合せ（伊達巻・寿蒲鉾・なます）</small> 白桃・みかん けんちん汁	☆炊き込みごはん★ 鱈の幽庵焼き かぶの甘酢漬け 清汁 マンゴー	☆ちらし寿司★ 南瓜のかにかまあんかけ 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 豚肉の薬味だれ 青菜のピーナッツ和え 味噌汁 みかん	ご飯 鶏の治部煮 春雨の酢の物 味噌汁 白桃	ご飯 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ スープ フルーツカクテル
夕食		米飯 キンメの煮付け 茶碗蒸し 菜の花の辛子和え 味噌汁	ご飯 柳川風 蓮根の金平 とろろ 味噌汁	ご飯 赤魚の更紗蒸し ぜんまいの煮物 白和え 清汁	ご飯 カレイの漬け焼き キャベツと竹輪の炒め ひじき和え物 清汁	ご飯 たらの磯辺揚げ 切干大根煮 青梗菜和風ドレ和え 味噌汁	ご飯 豚肉の常夜鍋 <付>ぼん酢 南瓜の含め煮 めた和え 味噌汁
		きなこミルクムース レモンティー	どら焼き りんごジュース	キャラメルプリン 乳酸菌ウォーター	スイスロール グレープジュース	栗ようかん アップルティー	やわらかおかき りんごジュース
3時		エネルギー 1652kcal 蛋白質 74.6g 脂質 31.4g 食塩 8.2g 水分 1277.5g	エネルギー 1633kcal 蛋白質 65.7g 脂質 30g 食塩 7.6g 水分 1127.7g	エネルギー 1260kcal 蛋白質 52.5g 脂質 16.6g 食塩 7.2g 水分 1136.1g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 61.2g 脂質 36.3g 食塩 6.9g 水分 1027.1g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 60.5g 脂質 20.3g 食塩 6.5g 水分 1334.9g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 45.6g 脂質 27g 食塩 6.8g 水分 1146.2g

現場：癒しの里 南千住  
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
期間：2024/1/1～2024/1/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン チーズオムレツ 玉葱ソース ポテトサラダ スープ ヤクルト	ご飯 つくね煮 青梗菜お浸し 味噌汁 ミルミル	ご飯 目玉焼き キャベツとツナサラダ 味噌汁 ジョア（いちご）	ご飯 肉詰めいなり オクラ梅和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さつま揚げ炒め煮 ごまダレサラダ 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 野菜炒め 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 ミートボール和風あん 青菜ぼん酢和え 味噌汁 ヨーグルト
昼食	ご飯 鶏肉の照り煮 長いも二杯酢 味噌汁 りんご	ご飯 五目卵焼き さっぱり和え 豚汁 黄桃	ご飯 海老団子甘酢あんかけ いんげん中華和え 中華スープ みかん	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしの胡麻和え 味噌汁 バナナ	ちゃんぽん 餃子 フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 青梗菜ドレッシング和え 中華スープ みかん	ご飯 豚肉温野菜 長芋の梅肉添え 清汁 白桃
夕食	七草粥 アジの山椒焼 ふきと豚肉の炒め煮 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鯖の葱味噌焼き ぜんまい炒り煮 青菜のなめ茸和え 清汁	ご飯 しぐれ煮 野菜の塩麴炒め ぼん酢和え 味噌汁	ご飯 白身魚のタルタル焼き 青菜のガーリックソテー かぶドレッシング和え スープ	ご飯 鯖の味噌煮 白滝たらこ炒め 白和え 清汁	ご飯 たらのおろし煮 金平ごぼう 菜の花辛子和え 清汁	ご飯 鯖の生姜煮 ふきと油揚げの炒め煮 キャベツ香りと和え 味噌汁
3時	杏仁豆腐 レモンティー	レモンケーキ 牛乳	コーヒーゼリー グレープジュース	スイスロール 牛乳	マンゴープリン アップルティー	お汁粉 りんごジュース	ようかん 乳酸菌ウォーター
	エネルギー 1313kcal 蛋白質 62.7g 脂質 37.5g 食塩 8.7g 水分 1216.5g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 68.3g 脂質 41.8g 食塩 8g 水分 1130.4g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 59g 脂質 30.2g 食塩 7.8g 水分 1208.6g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 66.2g 脂質 45.7g 食塩 6.9g 水分 1150.9g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 64.8g 脂質 46.8g 食塩 8.9g 水分 1237.2g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 67.8g 脂質 30.9g 食塩 6.5g 水分 1382.8g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 57.4g 脂質 37g 食塩 7g 水分 1115.5g

現場：癒しの里 南千住  
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
期間：2024/1/1～2024/1/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン ほうれん草とウインナーのソテー いんげんマヨネーズ和え スープ ヤクルト	ご飯 お麩の卵とじ キャベツさっぱり和え 味噌汁 ミルミル	ご飯 里芋のそぼろあんかけ カリフラワーサラダ 味噌汁 ジョア（いちご） ふりかけ	ご飯 卵とほうれん草炒め キャベツのドレッシング和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 厚焼きたまご カニカマサラダ 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 高野豆腐煮 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 じゃが芋とさつま揚げの煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁 ヨーグルト
	ご飯 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ 清汁 フルーツカクテル	ご飯 白身魚香草パン粉焼き 青菜和え物 味噌汁 白桃	ご飯 八宝菜 中華ナムル スープ みかん	ご飯 和風おろしハンバーグ かぶと柚子の甘酢漬け 清汁 黄桃	パン<ジャム無し> ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のレモンソテー 花野菜サラダ スープ みかん	ご飯 豚肉醤油炒め 白菜しその実和え 味噌汁 マンゴー
	ご飯 ポークソテー玉葱ソース じゃがいも土佐煮 カリフラワーくるみ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉甘辛焼き かぶの煮物 オクラなめ茸和え 味噌汁	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 揚げ出し豆腐 錦糸和え 味噌汁	ご飯 ガリバタ鶏 切干の白だし風味 もずく酢 味噌汁	ご飯 蒸し豚の胡麻だれ 大根旨煮 青菜お浸し 味噌汁	ご飯 豚すき ごぼうの山椒風味 春菊の和え物 清汁	ご飯 ホッケの塩麹焼き ふろふき大根 春雨和え物 清汁
	3時 ヨーグルトケーキ アップルティー	もみじ饅頭 グレープジュース	チョコレートババロア 乳酸菌ウォーター	はちみつケーキ 牛乳	芋ようかん りんごジュース	いちごゼリー 乳酸菌ウォーター	しっとりプチケーキ 牛乳
	エネルギー 1631kcal 蛋白質 59.8g 脂質 58.6g 食塩 8.4g 水分 1110.8g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 62.1g 脂質 27.8g 食塩 7.2g 水分 1132.5g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 62.4g 脂質 36.1g 食塩 7.5g 水分 1343.2g	エネルギー 1617kcal 蛋白質 57.7g 脂質 47.1g 食塩 6.2g 水分 1133.4g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 56.5g 脂質 49.6g 食塩 8.4g 水分 1326.7g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 66.3g 脂質 23.9g 食塩 5.4g 水分 1348.9g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 65.2g 脂質 28.8g 食塩 7.8g 水分 1179.5g

現場：癒しの里 南千住  
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
期間：2024/1/1～2024/1/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土			
	21	22	23	24	25	26	27			
朝食	パン かぶと鶏肉のコンソメ煮 ビーンズサラダ コーンスープ ヤクルト	ご飯 オムレツ 玉葱ソース パンプキンサラダ 味噌汁 ミルミル	ご飯 じゃが芋煮 青梗菜ぼん酢和え 味噌汁 ジョア（いちご）	ご飯 肉団子のケチャップ煮 青菜お浸し 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 半片と野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 白菜の旨煮 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 がんと野菜の煮物 小松菜としいたけ和え 味噌汁 ヨーグルト			
	昼食	ご飯 肉団子のクリーム煮 サウザンサラダ スープ 白桃	ご飯 回鍋肉 もやしのナムル 中華スープ みかん	ご飯 鶏肉の山椒焼 白菜ごま醤油和え 清汁 黄桃	ご飯 アジフライ 白和え 赤だし フルーツカクテル	けんちんそば 錦糸和え フルーツ	ご飯 カレーライス 漬物 フレッシュサラダ スープ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏肉のにんにく醤油焼き キャベツとハムサラダ 味噌汁 白桃		
		夕食	ご飯 アジの蒲焼き 車麩の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁	ご飯 マスのマヨネーズ焼き 舞茸ガーリック醤油炒め 蒸し鶏のフレンチサラダ コンソメスープ	ご飯 海鮮塩うま煮 里芋煮っころがし 茄子の土佐和え 味噌汁	ご飯 豚肉の薬味だれ 高野豆腐含め煮 春菊の胡麻和え 味噌汁	ご飯 親子煮 絹揚げぼん酢がけ なめ茸おろし 味噌汁	ご飯 赤魚粕漬け焼き 青梗菜のとろみ煮 ゆかり和え 味噌汁	ご飯 鱈つみれの生姜あん ふき炒め カリフラワー明太マヨ和え 味噌汁	
			3時	やわらかおかき グレープジュース	チョコレートドーナツ 牛乳	プリン 乳酸菌ウォーター	シュークリーム りんごジュース	いちごババロア アップルティー	抹茶ようかん 牛乳	今川焼 乳酸菌ウォーター
				エネルギー 1620kcal 蛋白質 59.6g 脂質 43.3g 食塩 9.2g 水分 1250.2g	エネルギー 1641kcal 蛋白質 70.9g 脂質 52.8g 食塩 5.8g 水分 1183.5g	エネルギー 1311kcal 蛋白質 53.1g 脂質 20g 食塩 6.4g 水分 1236.7g	エネルギー 1622kcal 蛋白質 59.8g 脂質 42.4g 食塩 7.6g 水分 1006.4g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 66.8g 脂質 33.6g 食塩 7.2g 水分 1170.4g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 59g 脂質 31g 食塩 8.5g 水分 1175.5g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 58.4g 脂質 28.3g 食塩 7.2g 水分 1201.9g

現場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
 期間：2024/1/1～2024/1/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31			
朝食	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ ヤクルト	ご飯 炒り豆腐 白菜ぽん酢和え 味噌汁 ミルミル	ご飯 ポトフ コールスローサラダ 味噌汁 ジョア（いちご） ふりかけ	ご飯 肉詰めいなり 大根の酢の物 味噌汁 ヨーグルト			
昼食	ご飯 松風焼き オクラの生姜和え 清汁 バレンシアオレンジ	ご飯 豚肉のくわ焼き トマトサラダ 味噌汁 フルーツカクテル	[ 共通料理 ] ご飯 カリフラワードレッシング和え 清汁 みかん [ A ] カレーのみぞれ煮 [ B ] 鶏肉の味噌炒め	ご飯 鱈の照焼き 青菜とあさりの辛子和え 味噌汁 マンゴー			
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き 炊き合わせ 菜の花酢味噌かけ 味噌汁	ご飯 白身魚和風ムニエル 南瓜かにあん ブロッコリーごま浸し 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 切干大根煮 揚げ茄子の浸し 味噌汁	ご飯 厚揚げのキムチ炒め ほうれん草スープ煮 もやし中華和え スープ			
3時	グレープゼリー 牛乳	マドレーヌ レモンティー	ようかんロール 乳酸菌ウォーター	ドームケーキ(チョコ) りんごジュース			
	エネルギー 1571kcal 蛋白質 69.8g 脂質 46g 食塩 8.6g 水分 1231.5g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 61.1g 脂質 26.7g 食塩 7.4g 水分 1203.1g	[A] エネルギー 1631kcal 蛋白質 59.2g 脂質 35.9g 食塩 8.5g 水分 1278g [B] エネルギー 1617kcal 蛋白質 58.4g 脂質 34.6g 食塩 8.6g 水分 1254.2g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 58.5g 脂質 30.2g 食塩 7g 水分 1167.7g			