

現 場：癒しの里 南千住

献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）

期 間：2024/2/1～2024/2/29



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					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 高野豆腐卵とじ 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 つくね煮 青梗菜のごま浸し 味噌汁 ヨーグルト
昼食					ご飯 サバの味噌煮 春菊土佐和え 味噌汁 黄桃	ご飯 煮込みハンバーグ カリフラワー Dressing 和え スープ フルーツカクテル	***節分*** 恵方巻き★ 筑前煮 つみれ汁 みかん
夕食					ご飯 豚肉の常夜鍋 <付>ぼん酢 南瓜の海老あんかけ 白菜 Dressing 和え 味噌汁	ご飯 鱈の酒蒸しオイスター葱たれ 真砂炒め キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ビーフンソテー ピーナッツ和え 味噌汁
3時					チーズヨーグルトケーキ りんごジュース	たい焼き 乳酸菌ウォーター	乳菓まんじゅう 牛乳
					エネルギー 1460kcal 蛋白質 61g 脂質 30.5g 食塩 7.4g 水分 1295.2g	エネルギー 1333kcal 蛋白質 57.8g 脂質 24.6g 食塩 6.8g 水分 1219.2g	エネルギー 1782kcal 蛋白質 73.6g 脂質 48.5g 食塩 7.4g 水分 1155.6g

現場：癒しの里 南千住

献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）

期間：2024/2/1～2024/2/29



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン チーズオムレツ 玉葱ソース パンプキンサラダ スープ ヤクルト	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 青梗菜お浸し 味噌汁 ミルミル	ご飯 ジャーマンポテト キャベツとツナサラダ 味噌汁 ジョア（いちご）	ご飯 厚焼きたまご オクラの和え物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉団子煮 小松菜柚子和え 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 野菜とウインナーのソテー カニカマサラダ 味噌汁 ヨーグルト
	ご飯 鶏のさっぱり煮 オクラ梅かつお 味噌汁 白桃	ご飯 赤魚の煮付け 白和え 味噌汁 みかん	ご飯 アジの山椒焼 菜の花のお浸し 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 豚肉の玉葱ソース ほうれん草胡麻和え 味噌汁 りんご	***マグロ解体ショー*** ご飯 鶏肉の八幡巻 卵豆腐 清汁 黄桃	ご飯 回鍋肉 中華サラダ 中華スープ みかん	ご飯 ハヤシライス ブロッコリーと海老のサラダ スープ 白桃
	ご飯 豆腐肉味噌かけ 山菜煮 長いも二杯酢 清汁	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 筍の旨煮 白菜生姜和え 清汁	ご飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 花野菜のソテー パプリカのマリネサラダ スープ	ご飯 鯖の生姜煮 蓮根金平 もやし香りと和え 清汁	ご飯 五目豆腐 青梗菜の煮物 カリフラワー梅和え 味噌汁	ご飯 たらの甘酢あん 刻み昆布とさつま芋の煮物 かぶとツナのサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚のきのこソース 絹揚げの生姜醤油 ぬた和え 清汁
	フルーチェ アップルティー	あんドーナツ りんごジュース	抹茶ババロア 牛乳	レモンケーキ グレープジュース	黒胡麻プリン 牛乳	いちごゼリー レモンティー	栗ようかん 乳酸菌ウォーター
エネルギー 1306kcal 蛋白質 55.5g 脂質 32.2g 食塩 8.6g 水分 1211g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 60g 脂質 26.5g 食塩 7.2g 水分 1222.3g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 69.7g 脂質 43.4g 食塩 7.6g 水分 1219.4g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 57.8g 脂質 44.3g 食塩 7.3g 水分 972g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 57.5g 脂質 40g 食塩 6.7g 水分 1192.2g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 61.4g 脂質 29.6g 食塩 6g 水分 1395.6g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 61.3g 脂質 48.6g 食塩 9.3g 水分 1306.8g	

現 場：癒しの里 南千住

献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）

期 間：2024/2/1～2024/2/29



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン 卵とほうれん草炒め ポテトサラダ コーンスープ ヤクルト	ご飯 お麩の煮物 キャベツさっぱり和え 味噌汁 ミルミル	ご飯 野菜炒め 菜の花のお浸し 味噌汁 ジョア（いちご） ふりかけ	ご飯 ポイルウインナー いんげんゴマドレ和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ミートボール和風あん もやし中華和え 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 豚肉と野菜の旨煮 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 肉詰めいなり キャベツの土佐和え 味噌汁 ヨーグルト
昼食	ご飯 メンチカツ 青菜しらす和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 ガリバタ鶏 もやしのドレッシング和え 清汁 バナナ	ご飯 マスの青のりパン粉焼き いんげんのくるみ和え 清汁 フルーツカクテル	ご飯 厚揚げと野菜の炒め 小松菜の辛子和え 赤だし みかん	塩ラーメン 餃子 黄桃	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 大根旨煮 清汁 フルーツカクテル	ご飯 ホッケの漬け焼き カリフラワー明太マヨ和え 豚汁 りんご
夕食	ご飯 鱈の香味焼き ちくわぶの炒め煮 白菜のしその実和え 清汁	***初午の日*** ご飯 豚肉塩麩焼き しもつかれ ゆず香和え 味噌汁	ご飯 豚すき 温泉卵 春菊のごま和え 味噌汁	ご飯 親子煮 南瓜の煮つけ 春雨酢の物 味噌汁	ご飯 白身魚の五目あんかけ じゃがいも土佐煮 蒸し鶏和え物 清汁	ご飯 五目卵焼き 揚げ出し豆腐 めかぶポン酢 味噌汁	ご飯 豚肉オイスター炒め かぶ白だし煮 オクラなめ茸和え 味噌汁
3時	杏仁豆腐 りんごジュース	カスタードワッフル 乳酸菌ウォーター	バウムクーヘン 乳酸菌ウォーター	***バレンタイン*** チョコレートババロア レモンティー	抹茶ようかん 牛乳	りんご蒸しパン グレープジュース	シューエクレア 牛乳
	エネルギー 1573kcal 蛋白質 57.3g 脂質 42g 食塩 7.9g 水分 1114g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 58.2g 脂質 38.1g 食塩 6g 水分 1165.5g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 72.9g 脂質 39g 食塩 7g 水分 1096.3g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 63.2g 脂質 41.3g 食塩 7.5g 水分 1279.1g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 65.8g 脂質 32.5g 食塩 8.5g 水分 1136.5g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 68.9g 脂質 31.4g 食塩 6.9g 水分 1242.5g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 67.4g 脂質 35g 食塩 7.2g 水分 1230.5g

現 場：癒しの里 南千住

献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）

期 間：2024/2/1～2024/2/29



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	パン ポトフ ビーンズサラダ スープ ヤクルト	ご飯 半片と野菜の煮物 青梗菜ぼん酢和え 味噌汁 ミルミル	ご飯 青菜とツナのソテー パンプキンサラダ 味噌汁 ジョア（いちご）	ご飯 目玉焼き 白菜お浸し 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 海老団子と野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 肉じゃが 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 さつま揚げ炒め煮 小松菜としいたけ和え 味噌汁 ヨーグルト
昼食	ご飯 たらの和風ムニエル 若布の酢の物 清汁 フルーツカクテル	ご飯 豚肉温野菜 揚げ茄子の浸し 味噌汁 白桃	パン チキントマト煮込み コールスローサラダ スープ オレンジ	ご飯 豚肉のにんにく醤油焼き かぶしその実和え 味噌汁 黄桃	スパゲティ ミートソース フレッシュサラダ スープ フルーツヨーグルト	[共通料理] ご飯 青菜錦糸和え 清汁 みかん [A] 赤魚の柚子味噌焼き [B] 柳川風	ご飯 白身魚フライ 春雨の和え物 味噌汁 マンゴー
夕食	ご飯 鶏肉の香草焼き あさりのバター醤油炒め アスパラトマトサラダ 味噌汁	ご飯 アジの蒲焼き ぜんまいの煮物 そら豆の白和え 清汁	ご飯 鯖の幽庵焼き 大根と竹輪の含め煮 菜の花酢味噌かけ 清汁	ご飯 海鮮炒め シュウマイ 蕪ともやしのナムル 味噌汁	ご飯 ほっけの塩麴焼き 大豆とひじきの煮物 ほうれん草和え物 清汁	ご飯 和風ミートローフ ふき炒め煮 とろろ芋 清汁	ご飯 豚肉の薬味だれ じゃがいも土佐煮 沢庵の和え物 清汁
3時	やわらかおかき 乳酸菌ウォーター	いちごクレープ アップルティー	キャラメルプリン 牛乳	人形焼き 乳酸菌ウォーター	パインゼリー りんごジュース	ロールケーキ 牛乳	フルーチェ（ピーチ） グレープジュース
	エネルギー 1300kcal 蛋白質 61.4g 脂質 38.9g 食塩 8.4g 水分 1089.8g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 54.5g 脂質 43.5g 食塩 7.1g 水分 1172.5g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 70.6g 脂質 48.7g 食塩 7.5g 水分 1260.2g	エネルギー 1345kcal 蛋白質 56.4g 脂質 31.3g 食塩 6.1g 水分 1110.7g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 58.7g 脂質 26.8g 食塩 9.9g 水分 1295.2g	[A] エネルギー 1565kcal 蛋白質 68.6g 脂質 42.5g 食塩 5.9g 水分 1238.7g [B] エネルギー 1658kcal 蛋白質 71.6g 脂質 49.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 49.3g 脂質 38.8g 食塩 7.1g 水分 1115.1g

現場：癒しの里 南千住

献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）

期間：2024/2/1～2024/2/29



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
						水分 1291.1g	
	25	26	27	28	29		
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 菜の花和え物 味噌汁 ミルミル	ご飯 小松菜とツナ炒め コールスローサラダ 味噌汁 ジョア（いちご） ふりかけ	ご飯 サケの塩焼き 酢の物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 がんと野菜の煮物 ごまダレサラダ 味噌汁 ヤクルト		
昼食	☆炊き込みごはん★ サバの塩焼き 青菜磯和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 あじつみれ煮 白菜のゆかり和え 味噌汁 黄桃	ご飯 カレイの煮付け アスパラのピーナツ和え 味噌汁 みかん	ご飯 カレーライス 漬物 花野菜サラダ スープ フルーツヨーグルト	ご飯 豚肉の葱だれ いんげんマヨネーズ和え 味噌汁 みかん		
夕食	ご飯 鶏の治部煮 エリンギの青のり炒め キャベツのドレッシング和え 清汁	ご飯 豚肉甘辛炒め さつまいもレモン煮 青菜のなめ茸和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 車麩の煮物 きのこのおろし和え 清汁	ご飯 赤魚の粕漬焼き 豆腐カニカマあんかけ 青じそドレ和え 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 エビシューマイ もやしとニラの辛子醤油和え 中華スープ		
3時	白あん羹 レモンティー	クリームコンフェ 牛乳	和のパンケーキ（きなこ&黒蜜） 乳酸菌ウオーター	シューエクレア りんごジュース	やわらかおかき 牛乳		
	エネルギー 1389kcal 蛋白質 56.7g 脂質 36.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 60.3g 脂質 36.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1343kcal 蛋白質 66.4g 脂質 24.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 62g 脂質 28.6g 食塩 8.7g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 63.5g 脂質 54.6g 食塩 7g		

現 場：癒しの里 南千住

献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）

期 間：2024/2/1～2024/2/29



献立表



 SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	水分 1149.1g	水分 1250.7g	水分 1209.4g	水分 1081.9g	水分 1057.8g		