

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
期間：2024/4/1～2024/4/30



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土		
		1	2	3	4	5	6		
朝食		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		
	昼食		ご飯 赤魚のみりん漬焼き 五目豆 清汁 マンゴー	ご飯 海老カツ 舞茸のバター醤油炒め 味噌汁 みかん	ご飯 豚肉の塩だれ炒め しらす和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 鶏治部煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁 オレンジ	ご飯 ハヤシライス グリーンサラダ スープ 白桃	ご飯 鱈の山椒焼 菜の花の辛子和え 清汁 マンゴー	
		夕食		ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め ビーフンソテー かぶのしその実和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 里芋の煮っころがし 白菜おかか和え 清汁	ご飯 鱈の蒲焼き風 刻み昆布とさつま芋の煮物 白和え 味噌汁	ご飯 鯖の生姜煮 金平ごぼう 大根青じそ和え 味噌汁	ご飯 ガリバタ鶏 南瓜の煮物 青梗菜の生姜風味和え 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 大根旨煮 とろろ芋 清汁
				エネルギー 1280kcal 蛋白質 60.5g 脂質 23.5g 食塩 6g 水分 1011.6g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 55.3g 脂質 33.8g 食塩 8.2g 水分 903.3g	エネルギー 1348kcal 蛋白質 61.9g 脂質 27.3g 食塩 8g 水分 845g	エネルギー 1251kcal 蛋白質 55.1g 脂質 26.5g 食塩 7g 水分 966.4g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 55.3g 脂質 28.8g 食塩 6.7g 水分 1203.1g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 58.3g 脂質 41.8g 食塩 7.5g 水分 844.1g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
期間：2024/4/1～2024/4/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13
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 ボイルウインナー 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 オクラの土佐和え 味噌汁 ヨーグルト
	ご飯 ほっけの塩焼き ひじき炒り煮 味噌汁 フルーツカクテル	**花祭りの日** 桜ごはん 鱈の漬け焼き 茶碗蒸し 清汁 キウイ・いちご	ご飯 牛肉と大根の甘辛煮 長芋の梅肉添え 味噌汁 みかん	ご飯 たらのおろし煮 くるみ和え 赤だし 黄桃	ご飯 カレイの香味焼き 春菊の白和え 清汁 白桃	ご飯 厚揚げのオイスター炒め ツナの和え物 スープ バナナ	**喫茶店の日** スパゲティーナポリタン フレッシュサラダ コンソメスープ 杏仁フルーツ
夕食	ご飯 鶏のさっぱり煮 竹輪とピーマンの炒め 冷奴 梅しらす 清汁	ご飯 豚肉の玉葱ソース 真砂炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の旨煮 酢の物 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 魚豆腐揚げの煮物 めかぶポン酢 味噌汁	ご飯 肉じゃが ふき炒め キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 赤魚煮付け 若竹煮 青菜のお浸し 味噌汁	ご飯 白身魚和風ムニエル かぶの葛煮 花野菜サラダ 清汁
	エネルギー 1264kcal 蛋白質 57.3g 脂質 31.7g 食塩 8g	エネルギー 1367kcal 蛋白質 61.7g 脂質 32.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1273kcal 蛋白質 60.8g 脂質 25.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 61.6g 脂質 32.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1299kcal 蛋白質 54.7g 脂質 26.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1326kcal 蛋白質 63.3g 脂質 26.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1337kcal 蛋白質 51.6g 脂質 28.8g 食塩 10.2g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
期間：2024/4/1～2024/4/30



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	水分 869g	水分 1027.5g	水分 1002.5g	水分 1007.6g	水分 985.5g	水分 1167.2g	水分 1109.3g
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ポトフ ビーンズサラダ ヤクルト パン スープ	半片と野菜の煮物 青梗菜ぼん酢和え ミルミル ご飯 味噌汁	青菜とツナのソテー パンプキンサラダ ジョア（いちご） ご飯 味噌汁 ふりかけ	目玉焼き 白菜お浸し ヨーグルト ご飯 味噌汁	海老団子と野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 ヤクルト ご飯 味噌汁	納豆 肉じゃが ジョア（プレーン） ご飯 味噌汁	さつま揚げ炒め煮 小松菜としいたけ和え ヨーグルト ご飯 味噌汁
	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ みかん	ご飯 和風ハンバーグ キャベツ香りและ 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 ポークソテー デミグラスソース きのこマリネ スープ キウイ	ご飯 タンドリーチキン カリフラワーサラダ スープ マンゴー	ご飯 回鍋肉 もやしナムル 清汁 白桃	ご飯 たらの磯辺揚げ いんげんくるみ和え 味噌汁 みかん	パン 鶏肉ときのこのクリーム煮 サウザンサラダ スープ フルーツカクテル
	ご飯 鱈の生姜煮 南瓜の含め煮 白菜しその実和え 清汁	ご飯 蒸鶏の薬味だれ 刻み昆布とさつま揚げ炒め もやしのドレッシング和え 味噌汁	ご飯 ほっけの塩麴焼き 高野豆腐含め煮 梅肉和え 味噌汁	ご飯 サバの味噌煮 ふきの炒り煮 胡瓜としらすの酢の物 味噌汁	ご飯 鶏肉のレモンソテー うの花 揚げ茄子の浸し 味噌汁	ご飯 豚肉の葱味噌焼き 里芋のそぼろ煮 冷奴 清汁	ご飯 白身魚の酒蒸しオイスター葱たれ 彩り野菜の塩麴炒め オクラなめ茸和え 清汁
	エネルギー 1306kcal 蛋白質 56.1g 脂質 40.2g 食塩 7.4g	エネルギー 1228kcal 蛋白質 49.1g 脂質 24.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 58.2g 脂質 42.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1284kcal 蛋白質 58.3g 脂質 31.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1181kcal 蛋白質 60.3g 脂質 20g 食塩 5.7g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 66.2g 脂質 37.9g 食塩 5.9g	エネルギー 1210kcal 蛋白質 59.2g 脂質 24.8g 食塩 8.5g

現 場：癒しの里 南千住

献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）

期 間：2024/4/1～2024/4/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	水分 986.2g	水分 870.5g	水分 955.6g	水分 917.7g	水分 963g	水分 999.5g	水分 939.2g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
期間：2024/4/1～2024/4/30



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
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 肉団子と野菜の煮物 ごまダレサラダ 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 お麩の煮物 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 豚生姜焼き 青菜の海苔和え 味噌汁 黄桃	ご飯 チキン南蛮風 いんげんさっぱり和え 味噌汁 オレンジ	カレーうどん 蒸し鶏ドレッシング和え フルーツヨーグルト	ご飯 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ スープ バナナ	ご飯 あじの照焼き 白和え 清汁 みかん	[共通料理] ご飯 ザーサイ豆腐 スープ 黄桃 [A] 蒸したら葱だれ [B] チンジャオロースー風	ご飯 鶏肉のトマト煮 ピーナツ和え スープ 白桃
夕食	ご飯 海鮮炒め 筍の土佐煮 ぼん酢和え 清汁	ご飯 赤魚粕漬焼き 南瓜かにあん もやしのごま和え 豚汁	ご飯 マスとしめじのバター醤油 さつま芋のレモン煮 ゆかり和え 清汁	ご飯 豚肉塩麴炒め 五目豆 ほうれん草の磯和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 青菜とあさりのさっと炒め 長いも二杯酢 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜蒸し（胡麻だれ添え） ひじき炒り煮 春雨ドレッシング和え 清汁	ご飯 サバの塩焼き 茄子の揚浸し 青じそドレ和え 味噌汁
	エネルギー 1188kcal 蛋白質 52.4g 脂質 27.5g 食塩 7.3g 水分 953.1g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 55.7g 脂質 32.1g 食塩 6.8g 水分 890.6g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 60.8g 脂質 42.8g 食塩 8.6g 水分 1179.5g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 56.2g 脂質 29.2g 食塩 7.7g 水分 982.7g	エネルギー 1312kcal 蛋白質 56.4g 脂質 29.2g 食塩 6.7g 水分 921.3g	[A] エネルギー 1318kcal 蛋白質 57.5g 脂質 28.1g 食塩 6.7g 水分 1015.6g [B] エネルギー 1372kcal 蛋白質 56.4g 脂質 32.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1365kcal 蛋白質 66.1g 脂質 31.5g 食塩 6.8g 水分 977.4g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
期間：2024/4/1～2024/4/30



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
						水分 995.3g	
	28	29	30				
朝食	パン チーズオムレツ 玉葱ソース パンプキンサラダ コーンスープ ヤクルト	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 青梗菜お浸し 味噌汁 ミルク	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）				
昼食	ご飯 豚肉のオysterソース炒め カリフラワーと海老のサラダ スープ フルーツカクテル	**昭和の日 メニュー** ご飯 ドライカレー ハムサラダ スープ みかん	ご飯 豚肉甘辛炒め なめ茸おろし 味噌汁 黄桃				
夕食	ご飯 赤魚の味噌煮 南瓜そぼろあんかけ 錦糸和え 味噌汁	ご飯 白身魚酒蒸し 柚子あんかけ 厚揚げの七味炒め アスパラの胡麻和え 味噌汁	ご飯 鱈の照り焼き ふきの煮物 蒸し鶏の和え物 味噌汁				
	エネルギー 1313kcal 蛋白質 60.1g 脂質 33.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1325kcal 蛋白質 57.1g 脂質 31.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 62.5g 脂質 27.7g 食塩 6.7g				

現場：癒しの里 南千住

献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）

期間：2024/4/1～2024/4/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	水分 981.6g	水分 1082.8g	水分 937.7g				